



**ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΚΡΗΤΗΣ  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ & ΠΡΟΝΟΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

**ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΨΗΣ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ  
ΤΡΙΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ  
ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ**



**ΣΥΝΤΑΚΤΡΙΕΣ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:**

**Αντωνίου Μαρία  
Κουρελή Κωνσταντίνα  
Κυδωνιέως Αθανασία**

**ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ:**

**Δρ Καλαϊτζάκη Αργυρούλα**

**ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ 2008**

*Κάποτε, βαθιά μέσα στο χρόνο, όλοι οι άνθρωποι ήταν Θεοί.  
Αλίμονο, καταχράστηκαν σε τέτοιο βαθμό τη θεία δύναμή τους,  
που ο σπουδαιότερος των Θεών αποφάσισε να τους αφαιρέσει τη θεία φύση τους και  
να την κρύψει σ' ένα μέρος όπου θα τους ήταν αδύνατο να την ξαναβρούν.*

*Το μεγάλο πρόβλημα ήταν τώρα να βρεθεί μια σίγουρη κρυψώνα.  
Οι Θεοί που συγκεντρώθηκαν για να λύσουν αυτό το πρόβλημα, πρότειναν το εξής:*

*"Να θάψουμε τη θεότητα του ανθρώπου μέσα στη γη".*

*Αλλά ο Brahma απάντησε:*

*"Όχι, αυτό δεν αρκεί, γιατί ο άνθρωπος θα σκάψει και θα τη βρει".*

*Τότε οι Θεοί πρότειναν:*

*"Αφού είναι έτσι, ας τη ρίξουμε στα βάθη των ωκεανών".*

*Αλλά ο Brahma απάντησε:*

*"Όχι, γιατί αργά ή γρήγορα ο άνθρωπος θα εξερευνήσει τους βυθούς όλων των ωκεανών  
και είμαι σίγουρος πως μια μέρα θα τη βρει και θα τη φέρει στην επιφάνεια".*

*Μετά από αυτό οι Θεοί δεν είχαν πια τι να προτείνουν:*

*"Δεν ξέρουμε που να την κρύψουμε γιατί δε νομίζουμε  
να υπάρχει μέρος στη γη ή στη θάλασσα απροσπέλαστο από τον άνθρωπο".*

*Τελικά ο Brahma κούνησε το κεφάλι και είπε:*

*"Ξέρω τι θα κάνουμε με τη θεότητα του ανθρώπου.*

*Θα την κρύψουμε όσο γίνεται πιο βαθιά μέσα στον ίδιο τον άνθρωπο,  
γιατί είναι το μόνο μέρος που δε θα σκεφτεί ποτέ να την ψάξει".*

*Από τότε, και έτσι τελειώνει ο θρύλος,*

*ο άνθρωπος κάνει το γύρο της γης,*

*εξερευνά, αναρριχάται, καταδύεται και σκάβει μάταια,*

*ψάχνοντας για κάτι που βρίσκεται μέσα του.*

*Από ένα παλιό ινδικό συναξάρι*

## ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

*Άλλη μια διαδικασία φτάνει στο τέλος της. Αρκετά χρονοβόρα και επίπονη, όμως εμπειρία μοναδική που σε κάθε δυσκολία της κρυβόταν μια ομορφιά, μια καινούρια γνώση. Μάθηση και εμπειρίες έρχονται να προστεθούν μαζί με συναισθήματα χαράς, συγκίνησης και ανακούφισης. Αισθανόμαστε πως κάθε “σελίδα” αυτής της εργασίας είναι και κομμάτι μας.*

*Με την ευκαιρία ολοκλήρωσης αυτής της προσπάθειας είναι χρέος μας να μην ξεχάσουμε τους ανθρώπους εκείνους, που με την συμβολή τους βοήθησαν στην αποπεράτωση της παρούσας εργασίας. Ξεκινώντας, θα θέλαμε να εκφράσουμε τις θερμές μας ευχαριστίες στην αγαπητή μας επιβλέπουσα καθηγήτρια, Δρ. Αργυρούλα Καλαϊτζάκη. Οι γνώσεις της, η αστείρευτη υπομονή της, η επιστημονική της καθοδήγηση, τα κίνητρα που μας έδινε αλλά και το ζεστό κλίμα που δημιουργούσε καθ’ όλη τη διάρκεια της συνεργασίας, αποτέλεσαν πολύτιμο αρωγό σε αυτή τη διαδρομή. Καθηγήτρια, μα πάνω από όλα άνθρωπος, με ύψιστο κύρος, έτοιμη να προσφέρει την βοήθειά της και την εμπειρία της σε ότι κι αν της ζητηθεί. Ευχαριστούμε πολύ!*

*Ευχαριστίες θα θέλαμε να δώσουμε επιπλέον και στην κα. Παπαδάκη Ελένη, όπου μέσα από το μάθημα “Σεμινάριο Τελειοφοίτων” (χειμερινό εξάμηνο 2006-07) μας δόθηκε το κίνητρο να ασχοληθούμε εκτενέστερα με την έννοια της αυτογνωσίας.*

*Ονομαστικά θα θέλαμε επίσης να ευχαριστήσουμε την ψυχολόγο, Αμαργιωτάκη Αικατερίνη, για τις συμβουλές της σχετικά με την έννοια της αυτογνωσίας και την προσέγγιση αυτής απ’ την σκοπιά της ψυχολογίας, τους Γιώργο Δεληκάρη και Ευάγγελο Καναβιτσά (ψυχολόγο), οι οποίοι μας παρέθεσαν σχετικό δικτυακό υλικό για την αυτογνωσία καθώς και συμβουλές, τον Χάρη Αγαπάκη που μας βοήθησε στην ανάλυση των στατιστικών πινάκων στο ερευνητικό κομμάτι και τον ιερέα Δημήτριο Κυδωνιεύς για την παραχώρηση βιβλίων και την συμβολή του στο κεφάλαιο θρησκεία και αυτογνωσία.*

*Πολύτιμη ήταν και η συνεργασία όλων εκείνων των φοιτητών, που δέχτηκαν να συμμετάσχουν στην έρευνά μας, συμπληρώνοντας ερωτηματολόγια, συμβάλλοντας με τον τρόπο αυτό στην μελέτη μας.*

*Ευχαριστούμε επίσης, τα μέλη της εξεταστικής επιτροπής που διέθεσαν τον πολύτιμο χρόνο τους για να διαβάσουν την πτυχιακή μας και να μας παρέχουν πολύτιμες συμβουλές και υποδείξεις για την εργασία μας.*

*Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε ακόμη, η κάθε μία ξεχωριστά, όλα εκείνα τα πρόσωπα που υπήρξαν ηθικοί υποστηρικτές μας, βοηθώντας ο καθένας με τον τρόπο του, τη προσπάθειά μας αυτή.*

*Νιώθουμε την ανάγκη να ευχαριστήσουμε επιπλέον, η μία την άλλη, για την καλή συνεργασία και το ζεστό κλίμα που επικράτησε όλο αυτό το διάστημα της ομαδικής μας προσπάθειας. Καταφέραμε να δημιουργήσουμε μια ομάδα στην οποία ενταχτήκαμε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο και που ως σύνολο δεν παρέκκλινε ποτέ της πορείας της.*

*Τελειώνοντας, οφείλουμε ένα μεγάλο ευχαριστώ στις οικογένειές μας, οι οποίες καθ' όλη τη διάρκεια των σπουδών μας, μας στάθηκαν αρωγοί τόσο ηθικά, όσο και υλικά.*

*Αθανασία, Κωνσταντίνα, Μαρία*

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

**Γενικά:** Στόχος της παρούσας εργασίας είναι η διερεύνηση της άποψης των φοιτητών τριτοβάθμιας εκπαίδευσης Ηρακλείου για την έννοια «αυτογνωσία» και η προσέγγιση του όρου από την σκοπιά της φιλοσοφίας, της θρησκείας, της ψυχολογίας και της κοινωνικής εργασίας.

**Μεθοδολογία:** Η μελέτη πραγματοποιήθηκε σε δείγμα 221 προπτυχιακών φοιτητών, άνδρες (70) και γυναίκες (151), ηλικίας 18 ετών και άνω που φοιτούν στο Ηράκλειο Κρήτης. Για την συλλογή πληροφοριών και την εξέταση της άποψης των φοιτητών για την αυτογνωσία, χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο, τριάντα-έξι ερωτήσεων.

**Αποτελέσματα:** Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι ο φοιτητικός πληθυσμός έχει επαρκή γνώση της έννοιας της αυτογνωσίας, διαπιστώθηκε όμως ότι οι σπουδαστές Κοινωνικής Εργασίας έχουν πιο σωστή και ολοκληρωμένη άποψη σε σχέση με τους υπόλοιπους φοιτητές.

**Συμπεράσματα:** Ο φοιτητικός πληθυσμός Ηρακλείου φαίνεται ότι με ελάχιστες εξαιρέσεις γνωρίζει. Η αυτογνωσία επηρεάζεται από τις γνώσεις (σχολή φοίτησης), το φύλο και την ηλικία.

**Λέξεις κλειδιά:** αυτογνωσία, “γνώθι σαυτόν”

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

<u>ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ</u> .....	5
<u>ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ</u> .....	6
<u>ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΠΙΝΑΚΩΝ</u> .....	11
<u>ΠΡΟΛΟΓΟΣ</u> .....	20

### ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ (ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ)

#### ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ: ΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ

1.1. Εισαγωγή.....	23
1.2. Ορισμοί αυτογνωσίας.....	23
1.3. Άλλες έννοιες που σχετίζονται με την αυτογνωσία.....	28

#### ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ: ΕΑΥΤΟΣ & ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ

2.1. Ο εαυτός.....	33
2.2. Τρόποι απόκτησης αυτογνωσίας.....	38
2.3. Δυσκολίες απόκτησης αυτογνωσίας.....	39

#### ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ: ΦΙΛΟΣΟΦΙΚΕΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΕΣ ΑΠΟΨΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ

3.1. Φιλοσοφία & αυτογνωσία.....	41
3.1.1. Χείλων ο Λακεδαιμόνιος.....	41
3.1.2. Πυθαγόρας.....	42
3.1.3. Σωκράτης.....	43
3.1.4. Πλάτωνας.....	44
3.1.5. Μεταγενέστεροι φιλόσοφοι.....	46
3.2. Θρησκεία και αυτογνωσία.....	47
3.2.1. Ορθόδοξη Χριστιανική Εκκλησία.....	47
3.2.2. Βουδισμός Zen.....	51

#### ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ: ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΘΕΩΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ

4.1. Η έννοια του εαυτού.....	53
4.1.2. Η θεωρία του William James για τον εαυτό.....	53

4.1.3. Η θεωρία των Charles Cooley και George Mead για τον εαυτό.....	54
4.1.4. Η ψυχαναλυτική θεωρία του Freud.....	55
4.1.5. Ψυχοδυναμικές θεωρίες.....	56
4.1.6. Φαινομενολογικές θεωρίες.....	58
4.1.7. Συμπεριφοριστικές θεωρίες.....	59
4.2. Σύγχρονες θεωρίες για την αυτογνωσία.....	60
4.2.1. Η θεωρία του Epstein.....	60
4.2.2. Η θεωρία των Markus και Nurius.....	60
4.2.3. Παράθυρο Johari (Johari Window model).....	61
4.3. Σύνοψη των παραπάνω θεωρητικών προσεγγίσεων.....	65

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ: ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ**

5.1. Η αναγκαιότητα της αυτογνωσίας στο επάγγελμα του Κοινωνικού Λειτουργού.....	67
5.2. Διεργασίες Κοινωνικού Λειτουργού για την απόκτηση αυτογνωσίας.....	69

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΚΤΟ: ΣΤΑΣΕΙΣ**

6.1. Τι είναι οι στάσεις.....	71
6.1.1. Χαρακτηριστικά των στάσεων.....	72
6.1.2. Λειτουργίες των στάσεων.....	72
6.2. Διαμόρφωση των στάσεων.....	73
6.2.1. Κλασσική εξαρτημένη μάθηση.....	73
6.2.2. Συντελεστική μάθηση.....	74
6.2.3. Μάθηση μέσω μίμησης προτύπου ή παρατήρησης.....	74
6.3. Στάσεις και συμπεριφορά.....	75

## **ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ (ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ)**

### **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΒΔΟΜΟ: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ**

7.1. Σκοπός της μελέτης .....	78
7.2. Ερευνητικές υποθέσεις.....	78
7.3. Ερευνητικό εργαλείο .....	78
7.4. Συλλογή πληροφοριών .....	79
7.4.1. Μέσα και διαδικασία συλλογής ερευνητικού υλικού .....	79

7.5. Δείγμα .....	79
7.5.1. Δημογραφικά χαρακτηριστικά .....	80
7.6. Στατιστική ανάλυση.....	85

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΟΓΔΩΟ: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ**

8.1. Γνώση φοιτητικού πληθυσμού για την αυτογνωσία.....	86
8.1.1. Γενικές απόψεις φοιτητών για την αυτογνωσία.....	86
8.1.2. Παράγοντες με τους οποίους σχετίζεται η αυτογνωσία .....	89
8.1.3. Παράγοντες που βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας.....	89
8.1.4. Προσωπικοί παράγοντες που βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας...90	
8.1.5. Παράγοντες οικογενειακού περιβάλλοντος που βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας.....	91
8.1.6. Σπουδές και απόκτηση αυτογνωσίας .....	91
8.1.7. Ψυχοθεραπεία και απόκτηση αυτογνωσίας .....	92
8.1.8. Απόκτηση προσωπικής και επαγγελματικής αυτογνωσίας.....	92
8.2. Σχέση δημογραφικών στοιχείων με την άποψη τους δείγματος για την αυτογνωσία.....	93
8.2.1. Γενικές απόψεις φοιτητών για την αυτογνωσία .....	93
8.2.1.1. Ανά Φύλο .....	93
8.2.1.2. Ανά Ηλικία .....	95
8.2.1.3. Ανά οικογενειακή κατάσταση.....	98
8.2.1.4. Ανά εκπαίδευση πατέρα.....	98
8.2.1.5. Ανά εκπαίδευση μητέρας.....	99
8.2.1.6. Ανά επάγγελμα γονέων.....	100
8.2.1.7. Υπόλοιπα δημογραφικά χαρακτηριστικά.....	102
8.2.2. Παράγοντες με τους οποίους σχετίζεται η αυτογνωσία .....	102
8.2.2.1. Ανά Φύλο.....	102
8.2.2.2. Ανά Ηλικία.....	103
8.2.2.3. Ανά έτος σπουδών .....	104
8.2.2.4. Ανά εκπαίδευση πατέρα.....	105
8.2.2.5. Ανά εκπαίδευση μητέρας.....	106
8.2.2.6. Υπόλοιπα δημογραφικά στοιχεία.....	107
8.2.3. Παράγοντες που βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας.....	107



8.2.3.1. Ανά Φύλο.....	107
8.2.3.2. Ανά Ηλικία.....	109
8.2.3.3. Ανά έτος σπουδών.....	110
8.2.3.4. Ανά κατάσταση πατρικής οικογένειας.....	111
8.2.3.5. Ανά εκπαίδευση πατέρα.....	112
8.2.3.6. Ανά εκπαίδευση μητέρας.....	114
8.2.3.7. Ανά επάγγελμα γονέων.....	115
8.2.3.8. Υπόλοιπα δημογραφικά στοιχεία.....	118
8.2.4. Προσωπικοί παράγοντες που βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας.....	118
8.2.4.1. Ανά Φύλο.....	118
8.2.4.2. Ανά εκπαίδευση πατέρα.....	119
8.2.4.3. Ανά εκπαίδευση μητέρας.....	120
8.2.4.4. Υπόλοιπα δημογραφικά στοιχεία.....	121
8.2.5. Παράγοντες οικογενειακού περιβάλλοντος που βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας.....	121
8.2.5.1. Ανά Φύλο.....	121
8.2.5.2. Ανά Ηλικία.....	122
8.2.5.3. Ανά έτος σπουδών.....	123
8.2.5.4. Ανά οικογενειακή κατάσταση.....	123
8.2.5.5. Ανά εκπαίδευση πατέρα.....	124
8.2.5.6. Ανά επάγγελμα γονέων.....	125
8.2.5.7. Υπόλοιπα δημογραφικά στοιχεία.....	126
8.2.6. Σπουδές και απόκτηση αυτογνωσίας.....	126
8.2.6.1. Ανά Φύλο.....	126
8.2.6.2. Ανά Ηλικία.....	127
8.2.6.3. Ανά έτος σπουδών.....	128
8.2.6.4. Ανά οικογενειακή κατάσταση.....	128
8.2.6.5. Ανά εκπαίδευση πατέρα.....	129
8.2.6.6. Ανά εκπαίδευση μητέρας.....	129
8.2.6.7. Υπόλοιπα δημογραφικά στοιχεία.....	130
8.2.7. Ψυχοθεραπεία και απόκτηση αυτογνωσίας.....	130
8.2.7.1. Ανά Φύλο.....	130
8.2.7.2. Ανά Ηλικία.....	131
8.2.7.3. Ανά κατάσταση πατρικής οικογένειας.....	132

8.2.7.4. Ανά επάγγελμα γονέων.....	133
8.2.7.5. Υπόλοιπα δημογραφικά στοιχεία.....	134
8.2.8. Απόκτηση προσωπικής και επαγγελματικής αυτογνωσίας.....	134
8.2.8.1. Ανά Φύλο.....	134
8.2.8.2. Ανά εκπαίδευση πατέρα.....	136
8.2.8.3. Υπόλοιπα δημογραφικά στοιχεία.....	136
8.3. Διαφορές στην άποψη των φοιτητών Κ.Ε. έναντι των φοιτητών των υπόλοιπων τμημάτων.....	137
8.3.1. Γενικές απόψεις φοιτητών για την αυτογνωσία .....	137
8.3.2. Παράγοντες με τους οποίους σχετίζεται η αυτογνωσία .....	139
8.3.3. Παράγοντες που βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας.....	141
8.3.4. Προσωπικοί παράγοντες που βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας.....	144
8.3.5. Παράγοντες οικογενειακού περιβάλλοντος που βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας.....	147
8.3.6. Σπουδές και απόκτηση αυτογνωσίας .....	148
8.3.7. Ψυχοθεραπεία και απόκτηση αυτογνωσίας .....	150
8.3.8. Απόκτηση προσωπικής και επαγγελματικής αυτογνωσίας.....	152
<b><u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΝΑΤΟ: ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ</u></b> .....	154
<b><u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΚΑΤΟ: ΣΥΖΗΤΗΣΗ</u></b> .....	155
<b><u>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ</u></b> .....	158
<b><u>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι: Δελφικά παραγγέλματα</u></b> .....	162
<b><u>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙ: Ερωτηματολόγιο</u></b> .....	166
<b><u>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙΙ: Επιπλέον πληροφορίες</u></b> .....	173

## ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 7.1. Ποσοστιαία κατανομή του δείγματος ανά φύλο.....	80
Πίνακας 7.2. Ποσοστιαία κατανομή του δείγματος ανά ηλικία.....	80
Πίνακας 7.3. Τόπος μόνιμης διαμονής του δείγματος.....	80
Πίνακας 7.4. Ποσοστιαία κατανομή του δείγματος στην Κ.Ε. και στα υπόλοιπα τμήματα.....	81
Πίνακας 7.5. Σχολή φοίτησης δείγματος.....	81
Πίνακας 7.6. Τμήμα φοίτησης δείγματος.....	81
Πίνακας 7.7. Κατανομή φοιτητών ανά έτος σπουδών.....	82
Πίνακας 7.8. Οικογενειακή κατάσταση του δείγματος.....	82
Πίνακας 7.9. Κατάσταση πατρικής οικογένειας δείγματος.....	83
Πίνακας 7.10. Εκπαιδευτικό επίπεδο των γονέων των ερωτώμενων.....	83
Πίνακας 7.11. Επάγγελμα γονέων του δείγματος.....	84
Πίνακας 7.12. Συνολικό μηνιαίο εισόδημα των οικογενειών του δείγματος.....	84
Πίνακας 8.1.1. Άποψη των σπουδαστών για το αν η ύπαρξη αυτογνωσίας βοηθά στα ακόλουθα.....	86
Πίνακας 8.1.2. Άποψη των σπουδαστών για τα ακόλουθα.....	87
Πίνακας 8.1.3. Άποψη των σπουδαστών για το αν η διαδικασία απόκτησης αυτογνωσίας είναι.....	87
Πίνακας 8.1.4. Άποψη των σπουδαστών για το αν αυτογνωσία είναι.....	88
Πίνακας 8.1.5. Άποψη των σπουδαστών για τη σχέση αυτογνωσίας με.....	89
Πίνακας 8.1.6. Άποψη των σπουδαστών για το αν οι ακόλουθοι παράγοντες βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας.....	90
Πίνακας 8.1.7. Άποψη των σπουδαστών για το αν οι ακόλουθοι προσωπικοί παράγοντες βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας.....	90
Πίνακας 8.1.8. Άποψη των σπουδαστών για αν οι ακόλουθοι οικογενειακοί παράγοντες βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας.....	91
Πίνακας 8.1.9. Άποψη των σπουδαστών για αν οι ακόλουθοι παράγοντες σπουδών βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας.....	91
Πίνακας 8.1.10. Άποψη των σπουδαστών για αν οι ακόλουθοι παράγοντες που σχετίζονται με την ψυχοθεραπεία βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας.....	92

Πίνακας 8.1.11. Άποψη των σπουδαστών για τα την απόκτηση αυτογνωσίας ως άνθρωποι και επαγγελματίες.....	92
Πίνακας 8.2.1.(Φ). Άποψη των σπουδαστών για τη σημασία ύπαρξης αυτογνωσίας στη ζωή ενός ανθρώπου ανά φύλο.....	93
Πίνακας 8.2.2.(Φ). Άποψη των σπουδαστών για την απόκτηση από τους άντρες και τις γυναίκες ή και τους δύο ανά φύλο.....	93
Πίνακας 8.2.3.(Φ). Άποψη των σπουδαστών για το αν η ύπαρξη αυτογνωσίας είναι απαραίτητη σε έναν επαγγελματία ανά φύλο.....	95
Πίνακας 8.2.1.(Η). Άποψη των σπουδαστών για την απόκτηση από τους άντρες και τις γυναίκες ή και τους δύο ανά ηλικία.....	95
Πίνακας 8.2.2.(Η). Άποψη των σπουδαστών για το αν η διαδικασία απόκτησης αυτογνωσίας είναι επίπονη ανά ηλικία.....	97
Πίνακας 8.2.3.(Η). Άποψη των σπουδαστών για το αν η ύπαρξη αυτογνωσίας είναι απαραίτητη σε έναν επαγγελματία ανά ηλικία.....	97
Πίνακας 8.2.1.(Ο). Άποψη των σπουδαστών για τη σημασία ύπαρξης αυτογνωσίας στη ζωή ενός ανθρώπου ανά οικογενειακή κατάσταση.....	98
Πίνακας 8.2.1.(ΕΚ.Π). Άποψη των σπουδαστών για τη σημασία ύπαρξης αυτογνωσίας στη ζωή ενός ανθρώπου ανά εκπαίδευση πατέρα.....	98
Πίνακας 8.2.1.(ΕΚ.Μ). Άποψη των σπουδαστών για το αν η διαδικασία απόκτησης αυτογνωσίας είναι χρονοβόρα ανά εκπαίδευση μητέρας.....	99
Πίνακας 8.2.1.(Ε.Π). Άποψη των σπουδαστών για τη σημασία ύπαρξης αυτογνωσίας στη ζωή ενός ανθρώπου ανά εκπαίδευση πατέρα.....	100
Πίνακας 8.2.1. (Ε.Μ). Άποψη των σπουδαστών για το αν η διαδικασία απόκτησης αυτογνωσίας είναι εύκολη ανά επάγγελμα μητέρας.....	101
Πίνακας 8.2.4.(Φ). Άποψη των σπουδαστών για τη σχέση αυτογνωσίας με την επικοινωνία με τους άλλους ανά φύλο.....	102
Πίνακας 8.2.5.(Φ). Άποψη των σπουδαστών για τη σχέση αυτογνωσίας με την συνειδητοποίηση των κινήτρων συμπεριφοράς ανά φύλο.....	103
Πίνακας 8.2.6.(Φ) Άποψη των σπουδαστών για τη σχέση αυτογνωσίας με την απόκτηση εμπιστοσύνης στον εαυτό τους ανά φύλο.....	103

Πίνακας 8.2.4.(Η). Άποψη των σπουδαστών για τη σχέση αυτογνωσίας με την επιρροή των προσωπικών βιωμάτων στην προσωπικότητα ενός ατόμου ανά ηλικία.....	104
Πίνακας 8.2.1.(Ε). Σχέση αυτογνωσίας με την επιρροή των προσωπικών βιωμάτων στην προσωπικότητα ενός ατόμου ανά έτος σπουδών.....	105
Πίνακας 8.2.3.(ΕΚ.Π). Άποψη των σπουδαστών για τη σχέση αυτογνωσίας με την αναγνώριση της προσωπικότητας ανά εκπαίδευση πατέρα.....	105
Πίνακας 8.2.4.(ΕΚ.Π). Άποψη των σπουδαστών για τη σχέση αυτογνωσίας με την απόκτηση εμπιστοσύνης στον εαυτό τους ανά εκπαίδευση πατέρα.....	106
Πίνακας 8.2.2.(ΕΚ.Μ). Άποψη των σπουδαστών για τη σχέση αυτογνωσίας με το τι με ευχαριστεί και τι με δυσαρεστεί ανά εκπαίδευση μητέρας.....	106
Πίνακας 8.2.7.(Φ). Άποψη των σπουδαστών για το αν τα σημαντικά γεγονότα της ζωής βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας ανά φύλο.....	107
Πίνακας 8.2.8.(Φ). Άποψη των σπουδαστών για το αν οι θεραπευτικές ομάδες βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας ανά φύλο.....	108
Πίνακας 8.2.9.(Φ). Άποψη των σπουδαστών για το αν η ψυχοθεραπεία βοηθά στην απόκτηση αυτογνωσίας ανά φύλο.....	108
Πίνακας 8.2.10.(Φ). Άποψη των σπουδαστών για το αν «κάτι άλλο» βοηθά στην απόκτηση αυτογνωσίας ανά φύλο.....	108
Πίνακας 8.2.5.(Η). Άποψη των σπουδαστών για το αν η συμβουλευτική καθοδήγηση βοηθά στην απόκτηση αυτογνωσίας ανά ηλικία.....	109
Πίνακας 8.2.6.(Η). Άποψη των σπουδαστών για το αν οι συντροφικές/ ερωτικές σχέσεις βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας ανά ηλικία.....	109
Πίνακας 8.2.7.(Η). Άποψη των σπουδαστών για το αν η ατομική ψυχοθεραπεία βοηθά στην απόκτηση αυτογνωσίας ανά ηλικία.....	110
Πίνακας 8.2.2.(Ε). Άποψη των σπουδαστών για το αν οι βιωματικές ασκήσεις βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας ανά έτος σπουδών.....	110
Πίνακας 8.2.3.(Ε). Άποψη των σπουδαστών για το αν η συμβουλευτική καθοδήγηση βοηθά στην απόκτηση αυτογνωσίας ανά έτος σπουδών.....	111
Πίνακας 8.2.4.(Ε). Άποψη των σπουδαστών για το αν οι θεραπευτικές ομάδες βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας ανά έτος σπουδών.....	111

Πίνακας 8.2.1.(Κ). Άποψη των σπουδαστών για το αν οι βιωματικές ασκήσεις βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας ανά κατάσταση πατρικής οικογένειας..	111
Πίνακας 8.2.5.(ΕΚ.Π). Άποψη των σπουδαστών για το αν η συμβουλευτική καθοδήγηση βοηθά στην απόκτηση αυτογνωσίας ανά εκπαίδευση πατέρα.....	112
Πίνακας 8.2.6.(ΕΚ.Π). Άποψη των σπουδαστών για το αν η βιβλιογραφία βοηθά στην απόκτηση αυτογνωσίας ανά εκπαίδευση πατέρα.....	113
Πίνακας 8.2.7.(ΕΚ.Π). Άποψη των σπουδαστών για το αν οι θεραπευτικές ομάδες βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας ανά εκπαίδευση πατέρα.....	113
Πίνακας 8.2.3.(ΕΚ.Μ). Άποψη των σπουδαστών για το αν η προσωπική προσπάθεια/ αναζήτηση βοηθά στην απόκτηση αυτογνωσίας ανά εκπαίδευση μητέρας.....	114
Πίνακας 8.2.4.(ΕΚ.Μ). Άποψη των σπουδαστών για το αν οι βιωματικές ασκήσεις βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας ανά εκπαίδευση μητέρας.....	114
Πίνακας 8.2.2.(Ε.Π). Άποψη των σπουδαστών για το αν η συμβουλευτική καθοδήγηση βοηθά στην απόκτηση αυτογνωσίας ανά επάγγελμα πατέρα.....	115
Πίνακας 8.2.3.(Ε.Π). Άποψη των σπουδαστών για το αν η ατομική ψυχοθεραπεία βοηθά στην απόκτηση αυτογνωσίας ανά επάγγελμα πατέρα.....	116
Πίνακας 8.2.2.(Ε.Μ). Άποψη των σπουδαστών για τον αν η συμβουλευτική καθοδήγηση βοηθά στην απόκτηση αυτογνωσίας ανά επάγγελμα μητέρας.....	116
Πίνακας 8.2.3.(Ε.Μ). Άποψη των σπουδαστών για τον αν οι φίλοι βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας ανά επάγγελμα μητέρας.....	117
Πίνακας 8.2.4.(Ε.Μ). Άποψη των σπουδαστών για τον αν οι συντροφικές/ ερωτικές σχέσεις βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας ανά επάγγελμα μητέρας.....	117
Πίνακας 8.2.11.(Φ). Απόκτηση αυτογνωσίας και προσωπική προσπάθεια/ αναζήτηση: Η συμβολή του παράγοντα «επιμονή» ανά φύλο.....	118
Πίνακας 8.2.12.(Φ). Απόκτηση αυτογνωσίας και προσωπική προσπάθεια/ αναζήτηση: Η συμβολή του παράγοντα «η περιέργεια για τον εαυτό» ανά φύλο.....	118
Πίνακας 8.2.13.(Φ). Απόκτηση αυτογνωσίας και προσωπική προσπάθεια/ αναζήτηση: Η συμβολή του παράγοντα «η ανάγκη γνώσης του εαυτού/ προσωπικής ολοκλήρωσης» ανά φύλο.....	119

Πίνακας 8.2.14.(Φ). Απόκτηση αυτογνωσίας και προσωπική προσπάθεια/ αναζήτηση: Η συμβολή του παράγοντα «διαθέσιμος χρόνος» ανά φύλο.....	119
Πίνακας 8.2.8.(ΕΚ.Π). Απόκτηση αυτογνωσίας και προσωπική προσπάθεια/ αναζήτηση: Η συμβολή του παράγοντα «η περιέργεια για τον εαυτό» ανά εκπαίδευση πατέρα.....	120
Πίνακας 8.2.5.(ΕΚ.Μ). Απόκτηση αυτογνωσίας και προσωπική προσπάθεια/ αναζήτηση: Η συμβολή του παράγοντα «υπομονή» ανά εκπαίδευση μητέρας...	120
Πίνακας 8.2.6.(ΕΚ.Μ) Απόκτηση αυτογνωσίας και προσωπική προσπάθεια/ αναζήτηση: Η συμβολή του παράγοντα «επιμονή» ανά εκπαίδευση μητέρας....	121
Πίνακας 8.2.15.(Φ). Απόκτηση αυτογνωσίας και οικογενειακό περιβάλλον: Η συμβολή της σχέσης με την μητέρα ανά φύλο.....	122
Πίνακας 8.2.16.(Φ) Απόκτηση αυτογνωσίας και οικογενειακό περιβάλλον: Η συμβολή της σχέσης με τα αδέρφια ανά φύλο.....	122
Πίνακας 8.2.8.(Η). Απόκτηση αυτογνωσίας και οικογενειακό περιβάλλον: Η συμβολή της ανατροφής ανά ηλικία.....	123
Πίνακας 8.2.5.(Ε). Απόκτηση αυτογνωσίας και οικογενειακό περιβάλλον: Η συμβολή της ανατροφής ανά έτος σπουδών.....	123
Πίνακας 8.2.2.(Ο). Απόκτηση αυτογνωσίας και οικογενειακό περιβάλλον: Η συμβολή των εύκολων ή δύσκολων παιδικών χρόνων ανά οικογενειακή κατάσταση.....	124
Πίνακας 8.2.9.(ΕΚ.Π) Απόκτηση αυτογνωσίας και οικογενειακό περιβάλλον: Η συμβολή της ανατροφής ανά εκπαίδευση πατέρα.....	124
Πίνακας 8.2.5.(Ε.Μ) Άποψη των σπουδαστών για τον αν οι η σχέση με τα αδέρφια βοηθά στην απόκτηση αυτογνωσίας ανά επάγγελμα μητέρας.....	125
Πίνακας 8.2.6.(Ε.Μ). Άποψη των σπουδαστών για τον αν τα εύκολα ή δύσκολα παιδικά χρόνια βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας ανά επάγγελμα μητέρας.....	125
Πίνακας 8.2.17.(Φ). Απόκτηση αυτογνωσίας και σπουδές: Η συμβολή της σχέσης με τον καθηγητή ανά φύλο.....	126
Πίνακας 8.2.18.(Φ). Απόκτηση αυτογνωσίας και σπουδές: Η συμβολή των περιεχομένων των μαθημάτων ανά φύλο.....	126

Πίνακας 8.2.19.(Φ). Απόκτηση αυτογνωσίας και σπουδές: Η συμβολή του τρόπου διδασκαλίας ανά φύλο.....	127
Πίνακας 8.2.3.(Ο). Απόκτηση αυτογνωσίας και σπουδές: Η συμβολή της σχέσης με τον καθηγητή ανά οικογενειακή κατάσταση.....	128
Πίνακας 8.2.4.(Ο). Απόκτηση αυτογνωσίας και σπουδές: Η συμβολή του τρόπου διδασκαλίας ανά οικογενειακή κατάσταση.....	129
Πίνακας 8.2.10.(ΕΚ.Π). Απόκτηση αυτογνωσίας και σπουδές: Η συμβολή του στόχου των μαθημάτων ανά εκπαίδευση πατέρα.....	129
Πίνακας 8.2.7.(ΕΚ.Μ). Απόκτηση αυτογνωσίας και σπουδές: Η συμβολή του περιεχόμενου των μαθημάτων ανά εκπαίδευση μητέρας.....	130
Πίνακας 8.2.20.(Φ). Απόκτηση αυτογνωσίας και θεραπευτικές ομάδες, ψυχοθεραπεία και συμβουλευτική: Η συμβολή της ατομικής προσπάθειας ανά φύλο.....	131
Πίνακας 8.2.21.(Φ). Απόκτηση αυτογνωσίας και θεραπευτικές ομάδες, ψυχοθεραπεία και συμβουλευτική: Η συμβολή των αλληλεπιδράσεων των μελών ανά φύλο.....	131
Πίνακας 8.2.9.(Η). Απόκτηση αυτογνωσίας και θεραπευτικές ομάδες, ψυχοθεραπεία και συμβουλευτική: Η συμβολή της του κλίματος της ομάδας ανά ηλικία.....	132
Πίνακας 8.2.2.(Κ). Απόκτηση αυτογνωσίας και θεραπευτικές ομάδες, ψυχοθεραπεία και συμβουλευτική: Η συμβολή της ατομικής προσπάθειας ανά κατάσταση πατρικής οικογένειας.....	132
Πίνακας 8.2.3.(Κ). Απόκτηση αυτογνωσίας και θεραπευτικές ομάδες, ψυχοθεραπεία και συμβουλευτική: Η συμβολή του κλίματος της ομάδας ανά κατάσταση πατρικής οικογένειας.....	133
Πίνακας 8.2.4.(Ε.Π.). Απόκτηση αυτογνωσίας και θεραπευτικές ομάδες, ψυχοθεραπεία και συμβουλευτική: Η συμβολή αλληλεπιδράσεων των μελών ανά επάγγελμα πατέρα.....	133
Πίνακας 8.2.22.(Φ) Άποψη των σπουδαστών για την ύπαρξη προσωπικής αυτογνωσίας ανά φύλο.....	134
Πίνακας 8.2.23.(Φ). Συμμετοχή σε κάποια διαδικασία απόκτησης ή αύξησης της αυτογνωσίας σας ανά φύλο.....	135



Πίνακας 8.2.24.(Φ). Έναρξη ψυχοθεραπείας για απόκτηση αυτογνωσίας ανά φύλο.....	135
Πίνακας 8.2.25.(Φ). Μέχρι στιγμής, έχω αποκτήσει την αυτογνωσία που χρειάζεται να έχει ένας μελλοντικός επαγγελματίας ανά φύλο.....	135
Πίνακας 8.2.11.(ΕΚ.Π). Συμμετοχή σε κάποια διαδικασία απόκτησης ή αύξησης της αυτογνωσίας σας εκπαίδευση πατέρα.....	136
Πίνακας 8.3.1. Άποψη των σπουδαστών για τη σημασία ύπαρξης αυτογνωσίας στην ζωή ενός ανθρώπου.....	137
Πίνακας 8.3.2. Άποψη των σπουδαστών για την απόκτηση αυτογνωσίας από τους άντρες και τις γυναίκες ή και τους δύο.....	137
Πίνακας 8.3.3. Ευκολία στη διαδικασία απόκτησης αυτογνωσίας.....	138
Πίνακας 8.3.4. Η ύπαρξη αυτογνωσίας είναι απαραίτητη σε έναν επαγγελματία.....	139
Πίνακας 8.3.5. Άποψη των σπουδαστών για τη σχέση αυτογνωσίας με την επικοινωνία με τους άλλους.....	140
Πίνακας 8.3.6. Άποψη των σπουδαστών για τη σχέση αυτογνωσίας με την συνειδητοποίηση των κινήτρων συμπεριφοράς.....	140
Πίνακας 8.3.7. Άποψη των σπουδαστών για τη σχέση αυτογνωσίας με την αναγνώριση των προκαταλήψεων.....	141
Πίνακας 8.3.8. Άποψη των σπουδαστών για τη σχέση αυτογνωσίας με την αναγνώριση των συναισθημάτων.....	141
Πίνακας 8.3.9. Άποψη των σπουδαστών για το εάν η απόκτηση αυτογνωσίας επιτυγχάνεται με την προσωπική προσπάθεια/ αναζήτηση.....	142
Πίνακας 8.3.10. Άποψη των σπουδαστών για το αν οι βιωματικές ασκήσεις βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας.....	142
Πίνακας 8.3.11. Άποψη των σπουδαστών για το αν η συμβουλευτική καθοδήγηση βοηθά στην απόκτηση αυτογνωσίας.....	142
Πίνακας 8.3.12. Άποψη των σπουδαστών για το αν η βιβλιογραφία και τα εξωσχολικά βιβλία βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας.....	143
Πίνακας 8.3.13. Άποψη των σπουδαστών για το αν οι σπουδές βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας.....	143
Πίνακας 8.3.14. Άποψη των σπουδαστών για το αν οι θεραπευτικές ομάδες βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας.....	144

Πίνακας 8.3.15. Άποψη των σπουδαστών για το αν η ατομική ψυχοθεραπεία βοηθά στην απόκτηση αυτογνωσίας.....	144
Πίνακας 8.3.16. Απόκτηση αυτογνωσίας και προσωπική προσπάθεια/ αναζήτηση: Η συμβολή του παράγοντα «διαθέσιμος χρόνος».....	145
Πίνακας 8.3.17. Απόκτηση αυτογνωσίας και προσωπική προσπάθεια/ αναζήτηση: Η συμβολή του παράγοντα «υπομονή».....	145
Πίνακας 8.3.18. Απόκτηση αυτογνωσίας και προσωπική προσπάθεια/ αναζήτηση: Η συμβολή του παράγοντα «επιμονή».....	145
Πίνακας 8.3.19. Απόκτηση αυτογνωσίας και προσωπική προσπάθεια/ αναζήτηση: Η συμβολή του παράγοντα «η ανάγκη γνώσης του εαυτού/ προσωπικής ολοκλήρωσης».....	146
Πίνακας 8.3.20. Απόκτηση αυτογνωσίας και προσωπική προσπάθεια/ αναζήτηση: Η συμβολή του παράγοντα «η ανάγκη γνώσης του εαυτού/ προσωπικής ολοκλήρωσης».....	146
Πίνακας 8.3.21. Απόκτηση αυτογνωσίας και προσωπική προσπάθεια/ αναζήτηση: Άλλοι παράγοντες που συμβάλλουν στην απόκτηση αυτογνωσίας.....	146
Πίνακας 8.3.22. Απόκτηση αυτογνωσίας και οικογενειακό περιβάλλον: Η συμβολή της σχέσης με την μητέρα.....	147
Πίνακας 8.3.23. Απόκτηση αυτογνωσίας και οικογενειακό περιβάλλον: Η συμβολή της σχέσης με το ευρύτερο οικογενειακό περιβάλλον.....	147
Πίνακας 8.3.24. Απόκτηση αυτογνωσίας και οικογενειακό περιβάλλον: Άλλοι παράγοντες που συμβάλλουν στην απόκτηση αυτογνωσίας.....	147
Πίνακας 8.3.25. Απόκτηση αυτογνωσίας και σπουδές: Η συμβολή της προσωπικότητας του καθηγητή.....	148
Πίνακας 8.3.26. Απόκτηση αυτογνωσίας και σπουδές: Η συμβολή της σχέσης με τον καθηγητή.....	148
Πίνακας 8.3.27. Απόκτηση αυτογνωσίας και σπουδές: Η συμβολή των περιεχομένων των μαθημάτων.....	149
Πίνακας 8.3.28. Απόκτηση αυτογνωσίας και σπουδές: Η συμβολή του στόχου των μαθημάτων.....	149
Πίνακας 8.3.29. Απόκτηση αυτογνωσίας και σπουδές: Η συμβολή του τρόπου διδασκαλίας.....	150

Πίνακας 8.3.30. Απόκτηση αυτογνωσίας και θεραπευτικές ομάδες, ψυχοθεραπεία και συμβουλευτική: Η συμβολή της προσωπικότητας του ψυχοθεραπευτή/συμβούλου.....	151
Πίνακας 8.3.31. Απόκτηση αυτογνωσίας και θεραπευτικές ομάδες, ψυχοθεραπεία και συμβουλευτική: Η συμβολή του κλίματος της ομάδας.....	151
Πίνακας 8.3.32. Απόκτηση αυτογνωσίας και θεραπευτικές ομάδες, ψυχοθεραπεία και συμβουλευτική: Η συμβολή των αλληλεπιδράσεων των μελών.....	151
Πίνακας 8.3.33. Απόκτηση αυτογνωσίας και θεραπευτικές ομάδες, ψυχοθεραπεία και συμβουλευτική: Άλλοι παράγοντες που συμβάλλουν στην απόκτηση αυτογνωσίας.....	152
Πίνακας 8.3.34. Άποψη των σπουδαστών για την ύπαρξη προσωπικής αυτογνωσίας.....	152
Πίνακας 8.3.35. Συμμετοχή σε κάποια διαδικασία απόκτησης ή αύξησης της αυτογνωσίας σας.....	153
Πίνακας 8.3.36. Έναρξη ψυχοθεραπείας για απόκτηση αυτογνωσίας.....	153

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Για να μπορέσει ο άνθρωπος να αγγίξει περισσότερο την ευτυχία, θα πρέπει να είναι ουσιαστικά ικανοποιημένος από τον εαυτό του. Η αυτογνωσία είναι ένα εργαλείο-μέσο για να μπορεί να αναγνωρίσει τις ανάγκες του (συναισθηματικές, βιολογικές, σωματικές κ.λπ.), τις άγνωστες πτυχές του εαυτού του και την πολυπλοκότητα αυτού, τις σκέψεις, τα συναισθήματα, τις αστείρευτες δυνάμεις, τις αφανείς αδυναμίες και τη συμπεριφορά του<sup>1</sup>. Ωστόσο, είναι και μια δύσκολη, μακροχρόνια και επίπονη διαδικασία και κανείς δεν μπορεί να πει με σιγουριά ότι την κατέχει ή όχι. Απαιτεί θέληση, χρόνο, προσπάθεια, υπομονή και επιμονή. Συχνά, κάτι καινούριο ανακαλύπτεται μέσα από την καθημερινότητα και τις προσωπικές εμπειρίες.

Το να ανακαλύπτεις και να γνωρίζεις λοιπόν ουσιαστικά τον εαυτό σου, είναι μια δύσκολη διαδρομή, την οποία οι περισσότεροι από εμάς δεν γνωρίζουμε. Έτσι, αντικείμενο της παρούσας μελέτης αποτελεί η άποψη των φοιτητών τριτοβάθμιας εκπαίδευσης Ηρακλείου για την αυτογνωσία. Θεωρούμε αρκετά ενδιαφέρον και εξίσου σημαντικό να ανακαλύψουμε και να καταγράψουμε, αν ο φοιτητικός πληθυσμός γνωρίζει τη σημασία του όρου και γενικότερα ποια είναι η άποψή του για την έννοια αυτή.

Η παρούσα εργασία χωρίζεται σε δύο μέρη: το θεωρητικό και το ερευνητικό. Το θεωρητικό κομμάτι αποσκοπεί στην παρουσίαση της έννοιας της αυτογνωσίας, των διαδικασιών απόκτησης και της χρησιμότητας της λειτουργίας του. Επιπλέον, ο όρος προσεγγίζεται από την σκοπιά της φιλοσοφίας, της θρησκείας, της ψυχολογίας και της κοινωνικής εργασίας. Ενώ, το ερευνητικό κομμάτι στοχεύει στη διερεύνηση της άποψης, που έχει το δείγμα για την έννοια (π.χ. ορισμός, χαρακτηριστικά, παράγοντες που την επηρεάζουν, διαδικασίες απόκτησης κ.α.) και τη σημασία ύπαρξης αυτογνωσίας. Πιο αναλυτικά, για την έννοια του όρου, τα χαρακτηριστικά και τους παράγοντες που την επηρεάζουν.

Το θεωρητικό μέρος είναι διαρθρωμένο σε έξι κύρια κεφάλαια:

Αρχικά, γίνεται γνωριμία - παρουσίαση διαφόρων ορισμών, όπως αυτοί έχουν καταγραφεί στα διάφορα ηλεκτρονικά άρθρα και λεξικά, στις ηλεκτρονικές και ελληνόγλωσσες εγκυκλοπαιδείες, σε λεξικά της ψυχολογίας, σε ελληνόγλωσσα

---

<sup>1</sup> Βασιλειάδης, Γ. (2007), «Ο δρόμος προς την αυτογνωσία», <http://www.iator.gr/basiliadis/aytognosia.htm>

βιβλιογραφία και στον παγκόσμιο ιστό. Επιπροσθέτως αναφέρονται παρεμφερής όροι, (όπως: συνείδηση, αυτοσυνείδηση, αυτεπίγνωση, αυτοαντίληψη, αυτοεικόνα, συναισθηματική νοημοσύνη και συναισθηματική / ψυχολογική ωριμότητα) και γίνεται συσχέτιση των όρων με την αυτογνωσία.

Η συνέχεια είναι αφιερωμένη στην έννοια του εαυτού (αφού αυτογνωσία σημαίνει γνώση του εαυτού) και από τι αποτελείται, καθώς επίσης και στους διάφορους τρόπους και τεχνικές που ακολουθεί το άτομο για την απόκτηση της αυτογνωσίας.

Ακολούθως, το τρίτο κεφάλαιο ασχολείται αρχικά, με τους σημαντικότερους φιλόσοφους που αναφέρθηκαν στην έννοια και την σημαντικότητα της αυτογνωσίας προκειμένου ο άνθρωπος μέσω της απόκτησής της να φτάσει σε μια πνευματική άνοδο. Αυτοί οι φιλόσοφοι είναι: ο Χείλων ο Λακεδαιμόνιος, ο Πυθαγόρας, ο Σωκράτης και ο Πλάτωνας. Υπάρχουν όμως και μεταγενέστεροι φιλόσοφοι, που απλά ορίζουν τι είναι ο εαυτός, δίχως να κάνουν καμία αναφορά στην αναφερόμενη έννοια, όπως: ο Rene Descartes, ο John Lock, ο David Hume και ο Immanuel Kant. Στην συνέχεια του ίδιου κεφαλαίου γίνεται αναφορά και σε δύο θρησκείες, την Χριστιανική Ορθοδοξία και τον Βουδισμό, που προέβησαν σε ανάλυση της έννοιας καθώς επίσης και σε τρόπους απόκτησής της.

Συνεχίζοντας την σκιαγράφιση της έννοιας, στο τέταρτο κεφάλαιο θα προσεγγισθεί από την σκοπιά της ψυχολογίας. Εκφραστές της έννοιας αυτής, αλλά πιο ευρέως, της έννοιας του εαυτού είναι οι παρακάτω: William James, Charles Cooley και George Mead. Οι επόμενοι θεωρητικοί αντιπροσωπεύουν μερικά ερμηνευτικά μοντέλα της προσωπικότητας. Έτσι λοιπόν, παραθέτουμε την *ψυχαναλυτική θεωρία* με κύριο εκπρόσωπο τον Freud. Τις *ψυχοδυναμικές θεωρίες* των Karen Horney, Sullivan, Erikson, Adler, Carl Yung, Heinz Kohut, την *φαινομενολογική θεωρία* του Carl Rogers και τις *συμπεριφοριστικές θεωρίες* των Pavlov, Watson και Bandura.. Τέλος παρουσιάζονται σύγχρονες θεωρίες σχετικά με την αυτογνωσία, αυτή του Epstein, των Markus και Nurius και το Παράθυρο Johari (Johari Window model), που αποτελεί χρήσιμο εργαλείο για την κατανόηση και την ανάπτυξη της αυτογνωσίας.

Στο πέμπτο κεφάλαιο επισημαίνεται η αναγκαιότητα της αυτογνωσίας στο επάγγελμα του Κοινωνικού Λειτουργού, καθώς επίσης και οι διεργασίες που πρέπει να ακολουθηθούν για την απόκτησή της. Είναι ένα πολύ σημαντικό κεφάλαιο για εμάς διότι, η σημασία της αυτογνωσίας για την συμβουλευτική διαδικασία είναι

κεφαλαιώδης, τόσο για την επίτευξή της από τους εξυπηρετούμενους όσο και για τον επαγγελματία που χρειάζεται να γνωρίζει τα συναισθήματά του προκειμένου να μην γίνονται αυτά εμπόδιο στην ανάπτυξη συμβουλευτικής σχέσης με τον εξυπηρετούμενο. Η συνεχής ανάπτυξη της αυτογνωσίας, από πλευράς κοινωνικού λειτουργού, συμβάλλει ουσιαστικά στην αποτελεσματικότερη προσέγγιση των εξυπηρετούμενων.

Στο έκτο και τελευταίο κεφάλαιο του θεωρητικού μέρους, γίνεται λόγος για την έννοια των στάσεων, τα χαρακτηριστικά τους, την λειτουργία τους αλλά και τα κίνητρα που οδηγεί το κάθε άτομο να υιοθετήσει κάποιες από αυτές. Τμήμα που δεν θα μπορούσε να μην συμπεριληφθεί, καθώς η πτυχιακή εργασία προσεγγίζει το θέμα της αυτογνωσίας από τη σκοπιά των σπουδαστών, δηλαδή αφορά τις στάσεις/ απόψεις τους για την έννοια αυτή.

Στο ερευνητικό κομμάτι της εργασίας μας, παρουσιάζεται η έρευνα. Συγκεκριμένα, παρουσιάζονται ο σκοπός, οι υποθέσεις εργασίας, η μεθοδολογία, το δείγμα της έρευνας, το ερευνητικό εργαλείο, η συλλογή πληροφοριών και η στατιστική ανάλυση.

Στο όγδοο κεφάλαιο, παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της έρευνας και ακολουθούν τα συμπεράσματα και η συζήτηση.

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

## ΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ

*Αυτογνωσία σημαίνει: ΓΝΩΡΙΖΩ, ΘΕΛΩ, ΜΠΟΡΩ να ορίζω τον εαυτό μου ώστε να ζω με αγάπη και αρμονία...*

### 1.1. Εισαγωγή

Η Αυτογνωσία, ή αλλιώς αυτοσυνειδητοποίηση, είναι μια λέξη που όλοι ακούμε ιδιαίτερα τα τελευταία χρόνια. Για μερικούς από μας είναι ξεκάθαρη. Για τους περισσότερους όμως είναι μια ασαφής, θεωρητική έννοια. Έχει να κάνει με το ίδιο το άτομο και αποτελεί μια έννοια που την συναντάμε στην επιστήμη της ψυχολογίας και σε άλλες ανθρωπιστικές επιστήμες, όπως επίσης στη φιλοσοφία, στις θρησκείες και πιο απλά στην καθημερινή μας ζωή. Για να μπορέσει ο άνθρωπος να επιβιώσει μέσα στην κοινωνία, να ζήσει δημιουργικά και αρμονικά με το σύνολο, πρέπει να διαμορφώσει σωστά και υπεύθυνα την προσωπικότητά του. Πρέπει να έχει πλήρη γνώση των δυνατοτήτων του και της αξίας του και να είναι αποφασισμένος να κατακτήσει την αρχή της αυτογνωσίας που θα τον βοηθήσει να καταξιωθεί στην ζωή. Γνωρίζοντας το άτομο τον εαυτό του και έχοντας ακριβή αντίληψη της αξίας του, δεν υπερτιμά τις δυνάμεις του, ούτε τις υποτιμά και ενεργεί πιο ώριμα και αντικειμενικά.

Στη συνέχεια θα προσπαθήσουμε να δούμε τι εννοούμε με τον όρο αυτογνωσία. Θα παραθέσουμε αρκετούς ορισμούς που αποδίδουν την έννοια αυτή από την ελληνική και ξένη βιβλιογραφία.

### 1.2. Ορισμοί αυτογνωσίας

Στην ενότητα αυτή θα αναφερθούν ορισμοί για την αυτογνωσία από διάφορες πηγές, ξεκινώντας με απόδοση εννοιών του όρου, όπως έχουν καταγραφεί σε ελληνόγλωσσα λεξικά:

Ο Μπαμπινιώτης ορίζει την αυτογνωσία ως «την εις βάθος γνώση του εαυτού μας, την επίγνωση των προτερημάτων και αδυναμιών μας». Ως συνώνυμο της αυτογνωσίας στην ψυχολογία ορίζει την αυτοσυνείδηση, η οποία αναγράφεται ως «η επίγνωση που έχει κάθε άτομο για τον εαυτό του ως φορέα νόησης και συναισθημάτων, η συνείδηση του εγώ, κατά αντιδιαστολή προς τους άλλους (τα άλλα όντα και τον φυσικό κόσμο), η συνείδηση της διαφοράς κάθε ατόμου από τα άλλα

όντα»<sup>2</sup>. Σε άλλο ερμηνευτικό λεξικό ο όρος παρουσιάζεται ως «η γνώση του εαυτού μας, των αρετών ή αδυναμιών μας» και ως συνώνυμο του αναφέρεται η αυτεπίγνωση και η αυτοσυνειδητοποίηση<sup>3</sup>.

Η λέξη αυτογνωσία σύμφωνα με το λεξικό της ψυχολογίας του Παπαδόπουλου σημαίνει: «γενικά η συνείδηση του ανθρώπου για τον εαυτό του ως άτομο, η αυτογνωσία. Η αυτεπίγνωση (αυτοσυνειδησία) είναι ένα βασικό γνώρισμα της αναπτυσσόμενης προσωπικότητας. Σ' αυτήν ανήκει επίσης η γνώση ενός ανθρώπου για τις σχέσεις του με τους άλλους. Βρίσκεται σε κρίση ή διαταραχή που παρουσιάζεται με τη μορφή της αμηχανίας, όταν το άτομο νομίζει ότι οι άλλοι διαφωνούν για τις δικές του προσωπικές αυτοεκτιμήσεις, δηλ. ότι η εκτίμησή τους είναι αρνητική για το άτομό του, αντίθετα με το συναίσθημα της δικής του θετικής αυτοεκτίμησης»<sup>4</sup>.

Από την αναζήτηση ορισμών αυτογνωσίας σε ελληνόγλωσσες εγκυκλοπαίδειες εντοπίστηκαν οι παρακάτω: Στην Πρώτη Παγκόσμια Νεοελληνική Εγκυκλοπαίδεια αναφέρεται ως:

«Η γνώση του εαυτού μας, του χαρακτήρα μας, του εγώ μας, με τα ελαττώματα και τα προτερήματά του. Γνώθι σ' αυτόν λέγει η παραγγελία του γνωμικού που ήταν γραμμένο με χρυσά γράμματα στο ναό του Απόλλωνα στους Δελφούς. Προσπάθησε να γνωρίσεις τον εαυτό σου παραγγέλνει ο θεός του μαντείου των Δελφών στον άνθρωπο, εξέτασέ τον δηλ. αντικειμενικά και αυστηρά για αν βρεις και να εκτιμήσεις σωστά τις ικανότητές σου, σωματικές και πνευματικές, να δεις τι μπορείς να κάνεις και ως που μπορείς να φτάσεις, να μπορέσεις να ανακαλύψεις τις αδυναμίες σου, τα ελαττώματά σου, το κρυμμένο κατώτερο εαυτό σου. Σε όλους είναι γνωστό ότι η γνώση των ικανοτήτων και των αδυναμιών είναι βασικά για τη ζωή και την επιτυχή δράση κάθε ατόμου. Το να αποκτήσει ο άνθρωπος σαφή και σωστή γνώση του εαυτού του, γιατί ο εγωισμός που φωλιάζει μέσα στον άνθρωπο δεν τον αφήνει να κρίνει σωστά τον εαυτό του. Άμα γνωρίσει ο άνθρωπος καλά το άτομό του, υπερνικώντας τον εγωισμό, θα αποκτήσει την συναίσθηση ότι δεν είναι τίποτε, όσες γνώσεις

---

<sup>2</sup> Μπαμπινιώτης, Γ. (2002). «Λεξικό της Νέας Ελληνικής Γλώσσας», Αθήνα: Κέντρο λεξικολογίας Ε.Π.Ε., σελ. 322

<sup>3</sup> Τεγόπουλος & Φυτράκης, (1986). «Μείζον Ελληνικό Λεξικό», Δεύτερη Έκδοση, Αθήνα: Αρμονία, σελ. 215

<sup>4</sup> Παπαδόπουλος, Ν. (1994). «Λεξικό της ψυχολογίας», Αθήνα, σελ. 96



κι αν έχει. Πολλές από τις αιτίες που φέρνουν σήμερα, ακαταστασία, αντιθέσεις και διαπληκτισμούς μεταξύ των ανθρώπων και των λαών βρίσκονται στην έλλειψη αυτογνωσίας. Όλοι μας προσπαθούμε να γνωρίσουμε όλα τα άλλα, εκτός από τον εαυτό μας. Ο μεγάλος σοφός Σωκράτης ξεκινώντας από το «εν οίδα ότι ουδέν οίδα» έφτασε στο κορύφωμα της πνευματικής και ηθικής τελειότητας. Οι άνθρωποι με αυτογνωσία είναι σε θέση πιο αποτελεσματικά να αγωνιστούν στη ζωή και βέβαια να πετύχουν»<sup>5</sup>.

«Η αυτεπίγνωση, το “γνώθι σαυτόν”, αλλιώς λέγεται αυτοσυνειδησία. Το «γνώθι σαυτόν» έστι, αν τα πράγματα ειδής τα σαυτού και τι σοι ποιητέον», αυτογνωσία δηλ. σημαίνει να έχεις σαφή και πλήρη επίγνωση του εαυτού σου και να γνωρίζεις τι πρέπει να κάνεις. Αυτό θα πει να έχεις γνώση του σκοπού που θέτεις και ακολουθείς στη ζωή σου, γνώση του προορισμού σου και κατανόηση σε κάθε περίπτωση του τι μπορείς και τι πρέπει να κάνεις για να είσαι προσαρμοσμένος στο περιβάλλον σου. Αντίθετες από την αυτογνωσία έννοιες είναι η μεγάλη ιδέα για τον εαυτό μας, η αυταρέσκεια, ο αυτοθαυμασμός ή και η άγνοια της πραγματικότητας, των πραγματικών μας δυνατοτήτων»<sup>6</sup>.

Έτσι ορίζεται η αυτογνωσία από την εγκυκλοπαίδεια Επιστήμη και Ζωή.

Εκτενέστεροι ορισμοί αυτογνωσίας περιλαμβάνονται και στο παγκόσμιο ιστό και είναι οι ακόλουθοι:

Στην Wikipedia, στην ελεύθερη ηλεκτρονική εγκυκλοπαίδεια, η αυτογνωσία είναι «η δυνατότητα να γίνει αντιληπτή η ύπαρξη κάποιου, συμπεριλαμβανομένων των γνωρισμάτων, των συναισθημάτων και των συμπεριφορών κάποιου. Υπό μια επιστημολογική έννοια, αυτογνωσία είναι μια προσωπική κατανόηση του ίδιου του πυρήνα της ταυτότητάς κάποιου. Είναι η βάση για πολλά άλλα ανθρώπινα γνωρίσματα, όπως η υπευθυνότητα και η συνείδηση, και αποτελεί υπό αυτήν τη μορφή συχνά το αντικείμενο της συζήτησης μεταξύ των φιλοσόφων...»<sup>7</sup>.

Επίσης, αναφέρεται ότι είναι «η ρητή κατανόηση ότι κάποιος υπάρχει. Επιπλέον, περιλαμβάνει την έννοια ότι κάποιος υπάρχει ως μεμονωμένο άτομο, χωριστά από άλλους ανθρώπους, με προσωπικές σκέψεις. Μπορεί επίσης να

<sup>5</sup> Φλούδος, Β. (1983-4). «Πρώτη Παγκόσμια Νεοελληνική εγκυκλοπαίδεια», Εκδοτική Πρώτη

<sup>6</sup> Εγκυκλοπαίδεια: «Επιστήμη και Ζωή», Τόμος 3, σελ. 39-40

<sup>7</sup> Wikipedia The Free Encyclopedia, [en.wikipedia.org/wiki/Self-awareness](https://en.wikipedia.org/wiki/Self-awareness)

περιλαμβάνει την έννοια ότι άλλοι άνθρωποι είναι ομοίως αυτό-συνειδητοποιημένοι. Η αυτογνωσία παραμένει ένα κρίσιμο μυστήριο στην φιλοσοφία, ψυχολογία, βιολογία, και την τεχνητή νοημοσύνη. Η αυτογνωσία είναι ένας μοναδικός τύπος συνείδησης, δεδομένου ότι δεν είναι πάντα παρόν, και δεν είναι αναζητούμενη»<sup>8</sup>.

Επιπροσθέτως, στο ηλεκτρονικό λεξικό της κοινής νεοελληνικής “Πύλη”, η αυτογνωσία παρουσιάζεται ως «η γνώση του εαυτού μας, του χαρακτήρα μας, των αδυναμιών ή των δυνατοτήτων μας, των ελαττωμάτων ή των προτερημάτων μας· αυτεπίγνωση»<sup>9</sup>.

Ο Βασιλειάδης, στο ηλεκτρονικό άρθρο του “Ο δρόμος προς την αυτογνωσία”, ορίζει τον όρο ως «την εμπειρική γνώση και τη συνειδητή πρόσβαση σε άγνωστες μέχρι χθες περιοχές της σκέψης, των συναισθημάτων και της συμπεριφοράς μας. Δεν είναι ούτε θεωρία, ούτε μια συνθήκη που μπορεί να την πετύχει κανείς μόνος του, με μικρή προσπάθεια, χωρίς οδηγούς, και κυρίως χωρίς ισχυρή επιθυμία, πρόθεση και σκληρή δουλειά με τον εαυτό του. Αντίθετα, είναι μια βιωματική διαδικασία που συνήθως απαιτεί δέσμευση στην επιθυμία μας να γνωρίσουμε καλύτερα και βαθύτερα τον «πυρήνα» του εαυτού μας, την πολυπλοκότητα του, τις αστείρευτες δυνάμεις και τις αφανείς αδυναμίες του»<sup>10</sup>.

Από την ελληνική βιβλιογραφία, η Καλλινικάκη αναφέρει ότι η αυτογνωσία «σημαίνει γνώση του εαυτού, των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών της προσωπικότητας και της μοναδικής αξίας της. Σημαίνει την γνώση των δυνάμεων, των αδυναμιών και των ορίων του ατόμου στο νοητικό και το συναισθηματικό επίπεδο, αναγνώριση των κινήτρων της συμπεριφοράς του και των μηχανισμών άμυνας που διαθέτει. Σημαίνει επίσης, την αναγνώριση των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας που έχουν επηρεαστεί από προσωπικά βιώματα, γνώσεις και επαγγελματικές εμπειρίες»<sup>11</sup>. Επίσης, ο Δημητρόπουλος στο βιβλίο του υποστηρίζει ότι αυτογνωσία είναι «η αντικειμενική γνώση για τον εαυτό, κάθε σχετικά αντικειμενικό στοιχείο για τον εαυτό που μπορεί να αναφέρεται σε κάθε όψη του: σωματική, κοινωνική, επαγγελματική, συναισθηματική, ψυχολογική κ.ο.κ. Για τη διαμόρφωση αυτής της “σχετικής” και “εν πολλοίς” αντικειμενικής γνώσης για τον εαυτό, τον κυρίαρχο

<sup>8</sup> Wikipedia The Free Encyclopedia, [en.wikipedia.org/wiki/Self-awareness](http://en.wikipedia.org/wiki/Self-awareness)

<sup>9</sup> Ηλεκτρονικό λεξικό κοινής νεοελληνικής «Πύλη», [http://www.greek-language.gr/greekLang/modern\\_greek/tools/lexica/triantafyllides/search.html?](http://www.greek-language.gr/greekLang/modern_greek/tools/lexica/triantafyllides/search.html?)

<sup>10</sup> Βασιλειάδης, Γ. (2007). «Ο δρόμος προς την αυτογνωσία», [www.iator.gr/basiliadis/aytognosia.htm](http://www.iator.gr/basiliadis/aytognosia.htm)

<sup>11</sup> Καλλινικάκη, Θ. (1998). «Κοινωνική Εργασία», Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα, σελ. 87-88

ρόλο παίζει ο γνωστικός τομέας στο άτομο»<sup>12</sup>. Στο βιβλίο των Plate-Kelly και Volz-Patton η αυτογνωσία χαρακτηρίζεται ως η γνωριμία με τον εαυτό, η ανακάλυψη ενδιαφερόντων, αξιών, δεξιοτήτων, προσόντων και κλίσεων του νέου.

«Αυτογνωσία σημαίνει γνωριμία και επίγνωση των αντιδράσεων του εαυτού. Είναι η γνώση που έχει το άτομο για τη συμπεριφορά του, τις στάσεις, τις αξίες, τις πεποιθήσεις και τα συναισθήματά του. Δε βρίσκονται όλοι οι άνθρωποι στο ίδιο επίπεδο αυτογνωσίας. Άλλοι γνωρίζουν τον εαυτό τους περισσότερο και άλλοι λιγότερο. Σημαντικό ρόλο στην αυτογνωσία παίζει ο αριθμός, η ποιότητα, η ποικιλία και η διάρκεια της επικοινωνίας που έχει κάθε άνθρωπος με τα άλλα άτομα του περιβάλλοντός του. Για να αποκτήσει κάποιος αυτογνωσία, πρέπει να έχει και την εμπειρία του πως αντιδρούν οι άλλοι μαζί του. Μπορεί να πιστεύει μερικά πράγματα για τον εαυτό του, τα οποία όμως θα επιβεβαιωθούν ή θα απορριφθούν από τις αντιδράσεις των άλλων απέναντί του. Η επικοινωνία επικυρώνει ή καταρρίπτει τη γνώση που πιστεύει κανείς ότι έχει για τον εαυτό του. Οι αντιδράσεις των άλλων δεν επικυρώνουν ή απορρίπτουν μόνο αλλά βοηθούν και στη γνωριμία με τον εαυτό»<sup>13</sup>.

Από την ανασκόπηση των παραπάνω ορισμών προκύπτει ότι όλοι αποδίδουν την έννοια αυτογνωσία ως την γνώση του εαυτού. Στη συνέχεια, ορισμοί του Βασιλειάδη, της Καλλινικάκη, της Πρώτης Παγκόσμιας Εγκυκλοπαίδειας, του Μπαμπινιώτη και από τον παγκόσμιο ιστό, συμφωνούν ότι η αυτογνωσία εμπεριέχει επιπλέον, την γνώση των δυνάμεων και των αδυναμιών. Παράλληλα, ορισμένες από τις πηγές που προαναφέρθηκαν, ομοφωνούν ότι συνιστώσες της αυτογνωσίας αποτελούν η αναγνώριση της προσωπικότητας, της συμπεριφοράς και των συναισθημάτων. Τέλος, δύο από τους ορισμούς, συγκεκριμένα το λεξικό της ψυχολογίας και η ηλεκτρονική εγκυκλοπαίδεια wikipedia, αναφέρουν ότι αυτογνωσία είναι ένα είδος συνείδησης.

Συνοψίζοντας όλα τα παραπάνω και σύμφωνα πάντα με αυτά, θέλοντας να δώσουμε μια συνολική άποψη για την έννοια αυτή, καταγράφουμε ότι αυτογνωσία είναι:

☼ Ένα είδος συνείδησης

<sup>12</sup> Δημητρόπουλος, Ε. (1998). «Συμβουλευτική-Προσανατολισμός», Αθήνα: Γρηγόρη, σελ. 166

<sup>13</sup> Plate – Kelly, J. & Volz – Patton, R. (2003). «Τα βήματα για μια επιτυχημένη Σταδιοδρομία», Αθήνα: Έλλην, σελ. XIX

- ⊗ Η αναγνώριση της ύπαρξης
- ⊗ Η γνώση του εαυτού
- ⊗ Η συνειδητοποίηση της προσωπικότητας
- ⊗ Η αναγνώριση της συμπεριφοράς, των κινήτρων συμπεριφοράς και των μηχανισμών άμυνας
- ⊗ Η επίγνωση των δυνάμεων και αδυναμιών (σωματικών και πνευματικών)
- ⊗ Η αποδοχή σκέψεων και συναισθημάτων

Όπως, αναφέρει ο Βασιλειάδης η αυτογνωσία δεν είναι μια θεωρία αλλά μια βιωματική διαδικασία, επίπονη, που χρειάζεται διάθεση και δουλειά με τον εαυτό και σχετίζεται με προσωπικά βιώματα, γνώσεις, διαπροσωπικές σχέσεις και προσωπικές/ επαγγελματικές εμπειρίες<sup>14</sup>.

Με την αυτογνωσία λοιπόν, ο άνθρωπος καταφέρνει να γνωρίσει τον εαυτό του, να τον καλλιεργήσει και κατόπιν να τον οδηγήσει σε σωστή και υπεύθυνη ζωή μέσα στην κοινωνία, ώστε να ζήσει αρμονικά και ευτυχισμένα, αναπτύσσοντας αληθινές και αξιόλογες σχέσεις με τα άλλα άτομα. Έτσι, θα αποκτήσει αξία και νόημα η ύπαρξή του και θα καταξιωθεί στον αγώνα της ζωής να επιβιώσει.

### 1.3. Άλλες έννοιες που σχετίζονται με την αυτογνωσία

Στην προηγούμενη ενότητα αυτού του κεφαλαίου έγινε μια προσπάθεια να γνωρίσουμε τι είναι αυτογνωσία. Από το υλικό που χρησιμοποιήθηκε, εντοπίστηκαν αρκετές φορές παρόμοιες έννοιες, οι οποίες σχετίζονται μαζί της. Μάλιστα, κάποιοι ερευνητές θεωρούν τις έννοιες αυτές ταυτόσημες και άλλοι συμπληρωματικές. Οι έννοιες αυτές είναι: *η συνείδηση, η αυτοσυνείδηση, η αυτεπίγνωση, η αυτοαντίληψη, η αυτοεικόνα, η συναισθηματική νοημοσύνη και η συναισθηματική / ψυχολογική ωριμότητα.*

Οι πηγές που χρησιμοποιήθηκαν για τον ορισμό της αυτογνωσίας, επιλέχθηκαν ξανά για κάθε προαναφερόμενο παρεμφερή όρο, έτσι ώστε να αναζητηθεί μέσα από τη σύγκρισή τους η μεταξύ τους σχέση. Αναζητώντας λοιπόν τη σχέση της αυτογνωσίας με τον όρο **συνείδηση**, βρέθηκε ότι ο Μπαμπινιώτης την

<sup>14</sup> Βασιλειάδης, Γ. (2007). «Ο δρόμος προς την αυτογνωσία», [www.iator.gr/basiliadis/aytognosia.htm](http://www.iator.gr/basiliadis/aytognosia.htm)

ορίζει ως «την ξεκάθαρη γνώση και αίσθηση που έχει κανείς για κάτι»<sup>15</sup>. Στην Πρώτη Παγκόσμια Εγκυκλοπαίδεια η συνείδηση παρουσιάζεται ως «η αυτογνωσία του πνεύματος, η επίγνωση των σκέψεων, των επιθυμιών και τη ταυτόχρονη κριτική τους»<sup>16</sup>. Παράλληλα, στο ηλεκτρονικό λεξικό κοινής νεοελληνικής “Πύλη” ο όρος αναφέρεται ως:<sup>17</sup>

1. «την κατάσταση στην οποία βρίσκεται το άτομο, όταν έχει πλήρη λειτουργία των αισθήσεων και πνευματική διαύγεια. Παραδείγματος χάριν: η λιποθυμία επιφέρει απώλεια συνειδήσεως, φάρμακα που θολώνουν τη συνείδηση».

2. Στην ψυχολογία η έννοια χρησιμοποιείται για να δώσει την ερμηνεία «της άμεσης αντίληψης που έχει το υποκείμενο για τις ψυχικές ενέργειές του (αντιλήψεις, σκέψεις, επιθυμίες), που εκπορεύονται από αυτό και που με την απήχησή τους επιστρέφουν σε αυτό. Παραδείγματος χάριν: η συνείδηση τροφοδοτείται από τη μνήμη, ανακαλώ στη συνείδησή μου ένα γεγονός»

3. Στη φιλοσοφία ο όρος χρησιμοποιείται θέλοντας να προσδώσει το νόημα «της σαφούς γνώσης που έχει το υποκείμενο για τον εαυτό του και για τον κόσμο που το περιβάλλει και από τον οποίο μπορεί να αντιδιαστέλλεται».

Δεν εντοπίστηκαν αναφορές για την συνείδηση στο ηλεκτρονικό άρθρο του Βασιλειάδη και στο βιβλίο της Καλλιδικάκη. Από άλλες πηγές όμως, όπως το λεξικό του Βαρμάζη, η συνείδηση αναφέρεται ως 1. «το ψυχικό κέντρο από το οποίο αναχωρούν και στο οποίο επιστρέφουν όλες οι ψυχικές ενέργειες: αντιλήψεις, επιθυμίες, συναισθήματα», 2. «η ικανότητα του ανθρώπου να ξεχωρίζει το καλό από το κακό, ο έμφυτος ηθικός νόμος», 3. «Συναίσθηση, επίγνωση»<sup>18</sup>. Σε άρθρο του Μοσχοβάκη σημειώνεται ότι η συνείδηση αποτελείται από τρεις κρίσιμες εκφάνσεις: την επίγνωση, την αυτογνωσία και τις ποιότητες βιωμάτων<sup>19</sup>. Τέλος, η Κανδυλάκη

---

<sup>15</sup> Μπαμπινιώτης, Γ. (2002). «Λεξικό της Νέας Ελληνικής Γλώσσας», Αθήνα: Κέντρο λεξικολογίας Ε.Π.Ε., σελ. 1700

<sup>16</sup> Φλουδός, Β. (1983-4). «Πρώτη Παγκόσμια Νεοελληνική Εγκυκλοπαίδεια», Αθήνα: Εκδοτική Πρώτη, σελ. 402

<sup>17</sup> Ηλεκτρονικό λεξικό κοινής νεοελληνικής «Πύλη», [http://www.greek-language.gr/greekLang/modern\\_greek/tools/lexica/triantafyllides/search.html](http://www.greek-language.gr/greekLang/modern_greek/tools/lexica/triantafyllides/search.html)

<sup>18</sup> Βαρμάζης, Ν. (1983). «Το βασικό ερμηνευτικό λεξικό της Νεοελληνικής Γλώσσας», Αθήνα: Μαλλιάρης Παιδεία, σελ. 694

<sup>19</sup> Μοσχοβάκης, Α. (2005). «Προλεγόμενα σε μια Βιολογική Θεωρία της Συνείδησης. Γύρος Τρίτος».

στο βιβλίο της υποστηρίζει ότι η συνείδηση αναφέρεται σε πλήθος λέξεων που πηγάζουν σαν χείμαρρος, όπου αποτελούν την έκφραση του “εσωτερικού διαλόγου”<sup>20</sup>.

Σχετικά με τον όρο **αυτοσυνείδηση** ο Μπαμπινιώτης υποστηρίζει ότι είναι «η επίγνωση που έχει κάθε άτομο για τον εαυτό του ως φορέα νόησης και συναισθημάτων, συνείδηση του εγώ, κατά αντιδιαστολή προς τους άλλους (τα άλλα όντα και τον φυσικό κόσμο), η συνείδηση της διαφοράς κάθε ατόμου από τα άλλα όντα»<sup>21</sup>. Οι Τεγόπουλος-Φυτράκης αναφέρουν ότι αυτοσυνείδηση είναι «η συνείδηση, η επίγνωση του εαυτού μας»<sup>22</sup>, ενώ στο λεξικό της ψυχολογίας του Παπαδόπουλου, στο ηλεκτρονικό λεξικό κοινής νεοελληνικής “Πυγή”, στην ηλεκτρονική εγκυκλοπαίδεια wikipedia, στο ηλεκτρονικό άρθρο του Βασιλειάδη και στο βιβλίο της Καλλινικάκη δεν βρέθηκαν αναφορές.

Συνεχίζοντας, για την έννοια **αυτεπίγνωση** ο Μπαμπινιώτης αναφέρει ότι είναι «η επίγνωση των χαρακτηριστικών ιδιοτήτων της προσωπικότητάς μας, η εις βάθος γνώση του εαυτού μας, η αυτογνωσία»<sup>23</sup>. Ταύτιση της έννοιας αυτεπίγνωσης με την αυτογνωσία γίνεται επίσης στο λεξικό της ψυχολογίας του Παπαδόπουλου<sup>24</sup>, στο λεξικό Δημοτικής γλώσσας του Τεγόπουλου-Φυτράκη<sup>25</sup> και στο ηλεκτρονικό λεξικό της κοινής νεοελληνικής<sup>26</sup>. Στις πηγές της ηλεκτρονικής εγκυκλοπαίδειας wikipedia, στο ηλεκτρονικό άρθρο του Βασιλειάδη και στο βιβλίο της Καλλινικάκη δεν υπήρξε καμία αναφορά για τον όρο αυτόν.

Όσον αφορά την **αυτοαντίληψη** ο Μπαμπινιώτης αναφέρει ότι είναι «η αντίληψη που έχει κάποιος για τον εαυτό του»<sup>27</sup>. Παράλληλα για την έννοια αυτή κάνει λόγο και ο Δημητρόπουλος λέγοντας ότι η αυτοαντίληψη χτίζεται πάνω στην αυτογνωσία<sup>28</sup>. Στο λεξικό της ψυχολογίας η αυτοαντίληψη προσδιορίζεται ως «την εικόνα και εκτίμηση που έχει ένα άτομο για τον εαυτό του» και θεωρεί την έννοια της

<sup>20</sup> Μοσχοβάκης, Α. (2005). «Προλεγόμενα σε μια Βιολογική Θεωρία της Συνείδησης. Γύρος Τρίτος».

<sup>21</sup> Μπαμπινιώτης, Γ. (2002). «Λεξικό της Νέας Ελληνικής Γλώσσας», Αθήνα: Κέντρο λεξικολογίας Ε.Π.Ε., σελ. 322

<sup>22</sup> Τεγόπουλος & Φυτράκης, (1986). «Μείζον Ελληνικό Λεξικό», Δεύτερη Έκδοση, Αθήνα: Αρμονία, σελ. 218

<sup>23</sup> Μπαμπινιώτης, Γ. (2002). «Λεξικό της Νέας Ελληνικής Γλώσσας», Αθήνα: Κέντρο λεξικολογίας Ε.Π.Ε., σελ. 317

<sup>24</sup> Παπαδόπουλος, Ν. (1994). «Λεξικό της ψυχολογίας», Αθήνα, σελ. 96

<sup>25</sup> Τεγόπουλος & Φυτράκης, (1986). «Μείζον Ελληνικό Λεξικό», Δεύτερη Έκδοση, Αθήνα: Αρμονία, σελ. 214

<sup>26</sup> Ηλεκτρονικό λεξικό κοινής νεοελληνικής «Πύλη», [http://www.greek-language.gr/greekLang/modern\\_greek/tools/lexica/triantafyllides/search.html?](http://www.greek-language.gr/greekLang/modern_greek/tools/lexica/triantafyllides/search.html?)

<sup>27</sup> Μπαμπινιώτης, Γ. (2002). «Λεξικό της Νέας Ελληνικής Γλώσσας», Αθήνα: Κέντρο λεξικολογίας Ε.Π.Ε., σελ. 317

<sup>28</sup> Δημητρόπουλος, Ε. (1998). «Συμβουλευτική-Προσανατολισμός», Αθήνα: Γρηγόρη, σελ. 166

**αυτοεικόνας** ως συνώνυμο της αυτοαντίληψης<sup>29</sup>. Παρατηρούμε ότι η ερμηνεία του όρου της αυτοαντίληψης από το λεξικό της ψυχολογίας συμπίπτει με αυτή του Μπαμπινιώτη. Με αναφορά της Λεονταρή η αυτοαντίληψη εμπλουτίζει την έννοια του εαυτού με «το σύνολο των ιδεών που έχει το άτομο για τον εαυτό του»<sup>30</sup>. Σε δύο μόνο από τις διαθέσιμες πηγές εντοπίζεται η έννοια της αυτοεικόνας. Με αναφορά του Δημητρόπουλου, ορίζεται ως «το τελικό αποτέλεσμα της σύνθεσης της αυτογνωσίας με την αυτοαντίληψη»<sup>31</sup>. Ενώ η Κανδυλάκη καταγράφει ότι ο «εσωτερικός διάλογος» -της συνείδησης- αποκαλύπτει την εικόνα που ο καθένας έχει για τον εαυτό του, την αυτοεικόνα<sup>32</sup>.

Στη συνέχεια, για να κατανοήσουμε τον όρο **συναισθηματική νοημοσύνη** θα πρέπει αρχικά να αναζητήσουμε πληροφορίες από τον όρο «συναίσθημα». Ως συναίσθημα ορίζεται «μια σύνθετη κατάσταση που αφορά σε μια αυξημένη αντίληψη ενός αντικειμένου ή μιας κατάστασης, σωματικές αλλαγές μεγάλης διάρκειας, εκτίμηση που κατευθύνεται προς την προσέγγιση ή την αποφυγή»<sup>33</sup>.

Πως σχετίζεται όμως η συναισθηματική νοημοσύνη με την αυτογνωσία; Ο Goleman αναφέρεται στο Σωκρατικό «γνώθι σαυτόν» χαρακτηρίζοντάς το ως «θεμέλιο λίθο της συναισθηματικής νοημοσύνης»<sup>34</sup>. Κι αυτό γιατί μέσω αυτού το άτομο δύναται να αντιληφθεί τα συναισθήματά του μόλις αυτά γεννηθούν μέσα του. Άλλωστε και ο επίσημος ορισμός της έννοιας, ο οποίος δόθηκε το 1990 από τους ψυχολόγους Mayer και Salovey, εμπεριέχει τον όρο αυτογνωσία αλλά και κάποια από τα χαρακτηριστικά της:

- «1) Να γνωρίζεις πώς νιώθεις, πώς νιώθουν οι άλλοι και τι πρέπει να κάνεις για αυτό.
- 2) Να γνωρίζεις τι σε κάνει να αισθάνεσαι καλά, τι σε κάνει να αισθάνεσαι άσχημα και πώς να πας από το "καλά" στο "άσχημα".
- 3) Η συναισθηματική αυτογνωσία, η ευαισθησία και οι διαχειριστικές ικανότητες που μας βοηθούν να μεγιστοποιήσουμε την μακροπρόθεσμη ευτυχία και επιβίωσή μας»<sup>35</sup>.

Ο παραπάνω ορισμός πρόσφατα ανανεώθηκε και έχει ως εξής: «Η συναισθηματική νοημοσύνη περικλείει την ικανότητα να αντιλαμβάνεσαι με ακρίβεια,

<sup>29</sup> Παπαδόπουλος, Ν. (1994). «Λεξικό της ψυχολογίας», Αθήνα, σελ. 98

<sup>30</sup> Λεονταρή, Α., (1998), «Αυτοαντίληψη», Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα, σελ.

<sup>31</sup> Δημητρόπουλος, Ε. (1998). «Συμβουλευτική-Προσανατολισμός», Αθήνα: Γρηγόρη, σελ. 170

<sup>32</sup> Κανδυλάκη, Α. (2008). «Η Συμβουλευτική στην Κοινωνική Εργασία», Αθήνα: Τόπος, Σελ.211

<sup>33</sup> Goleman, D. (1998). «Η συναισθηματική νοημοσύνη», Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα, σελ. 12

<sup>34</sup> Goleman, D. (1998). «Η συναισθηματική νοημοσύνη», Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα, σελ. 83

<sup>35</sup> Brown, G. «Συναισθηματική νοημοσύνη 'Η έξυπνη καρδιά'»,  
<http://www.esoterica.gr/articles/psycholg/eismarthrt/eismarthrt.htm>



να εκτιμάς και να εκφράζεις το συναίσθημα, την ικανότητα να αναδύεις και να γεννάς συναισθήματα όταν αυτά βοηθούν τη σκέψη, την ικανότητα να καταλαβαίνεις το συναίσθημα και την συναισθηματική γνώση, και την ικανότητα να ελέγχεις τα συναισθήματα ώστε να προωθείς τη συναισθηματική και διανοητική ανάπτυξη»<sup>36</sup>.

Τέλος, υπάρχει μια έννοια που είναι η λιγότερο σχετική με την αυτογνωσία, η **ψυχολογική / συναισθηματική ωριμότητα**. Για το λόγο αυτό, σε καμιά αντίστοιχη πηγή, που χρησιμοποιήθηκε για την αυτογνωσία, δεν αναλύθηκε ο προαναφερόμενος όρος. Έτσι, από άλλες πηγές, όπως στο βιβλίο της Τζωρτζακάκη, η ψυχολογική / συναισθηματική ωριμότητα είναι μία από τις τρεις κατευθύνσεις που οδηγούν στην ωριμότητα της προσωπικότητας του ανθρώπου<sup>37</sup>. Οι άλλες δύο, είναι η σωματική και η πνευματική και είναι ανεξάρτητες από την συναισθηματική. Θέλοντας η συγγραφέας να αναλύσει περισσότερο τον όρο αναφέρει ότι: «υπάρχουν πολλοί άνθρωποι με καλή σωματική ανάπτυξη, έξυπνοι, μορφωμένοι, καλλιεργημένοι, που είναι συναισθηματικά ανώριμη. Η ψυχική μας ωριμότητα είναι συνάρτηση πολλών παραγόντων, όχι τόσο κληρονομικών, όσο ανατροφής, προσωπικών εμπειριών και περιβάλλοντος. Η ψυχολογική ωριμότητα προϋποθέτει ένα άτομο που έχει καλή επαφή με τον πυρήνα των συναισθημάτων του κατά την κοινή έκφραση “που τα έχει καλά με τον εαυτό του”. Η συναισθηματική (αν)ωριμότητα σχετίζεται άμεσα με το πώς έχει κανονίσει ο καθένας τους λογαριασμούς του με αυτό που κοινώς ονομάζουμε απόλαυση και που πιο σωστό είναι να το λέμε ευχαρίστηση»<sup>38</sup>. Επιπλέον, στο βιβλίο της Ιωαννίδου-Johnson σημειώνεται, ότι αρκετοί ακόμη έχουν ασχοληθεί με την ψυχολογική / συναισθηματική ωριμότητα, όπως ο Bowen, η Mahler, ο Winnicott, ο Stern, όπου μέσα από τις θεωρίες τους μιλούν κυρίως για την ψυχολογική ωριμότητα ως την ψυχολογική ανάπτυξη του ατόμου από την βρεφική ηλικία και για τις εμπειρίες, τα στάδια, τις στάσεις ζωής που την επηρεάζουν<sup>39</sup>.

---

<sup>36</sup> Brown, G. «Συναισθηματική νοημοσύνη ‘Η έξυπνη καρδιά’», <http://www.esoterica.gr/articles/psycholg/eismarthrt/eismarthrt.htm>

<sup>37</sup> Τζωρτζακάκη, Κ. (2007). «Μαμά, κόψε το κήρυγμα (κι εσύ, μπαμπά επίσης)» Β' Τόμος, Αθήνα: Καλεντής, σελ. 137

<sup>38</sup> Τζωρτζακάκη, Κ. (2007). «Μαμά, κόψε το κήρυγμα (κι εσύ, μπαμπά επίσης)» Β' Τόμος, Αθήνα: Καλεντής, σελ. 164

<sup>39</sup> Ιωαννίδου-Johnson, Α. (1998). «Προκατάληψη Ποιος, Εγώ;», Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα, σελ. 32-33



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

### ΕΑΥΤΟΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ

*Το να γνωρίζω τους άλλους είναι σοφία,  
το να γνωρίζω τον εαυτό μου είναι φώτιση.  
Λάο Τσε*

#### 2.1. Ο εαυτός

Στο προηγούμενο κεφάλαιο αναλύσαμε την έννοια της αυτογνωσίας. Στο παρόν κεφάλαιο θα αναφερθούμε στην έννοια του εαυτού, μια και η αυτογνωσία ουσιαστικά σημαίνει γνώση του εαυτού και έχει άμεση σχέση με την επεξεργασία-γνωριμία του.

Το 1970, περίπου η μία στις 20 δημοσιεύσεις στο χώρο της ψυχολογίας αφορούσε την έννοια του εαυτού. Μέχρι το 2000, η αναλογία αυξήθηκε σε μία στις επτά δημοσιεύσεις. Η έννοια του εαυτού θεωρείται από πολλούς ψυχολόγους ο θεμέλιος λίθος τόσο για την κοινωνική όσο και για τη συναισθηματική ανάπτυξη του ατόμου<sup>40</sup>.

Όπως υποστηρίζει η Woolfolk στο βιβλίο της η έννοια του εαυτού είναι μια γνωστική δομή - μια πεποίθηση για το ποιοι είμαστε. Αναφέρει επιπλέον ότι, η σύνθεση των ιδεών, των αισθημάτων και των στάσεων που οι άνθρωποι έχουν για τον εαυτό τους, δημιουργούν την έννοια του εαυτού και ότι συγκεκριμένα είναι μια προσπάθεια του ατόμου να εξηγήσει τον εαυτό του στον εαυτό του<sup>41</sup>.

Η έννοια του εαυτού, σύμφωνα με την Σαπουντζή, περιλαμβάνει την εξωτερική μας εικόνα, που αποτελείται από τη γενική εμφάνιση του ατόμου, δηλαδή, σωματότυπο, εξωτερικά χαρακτηριστικά, κινήσεις του σώματος, χειρονομίες, έκφραση προσώπου, άγγιγμα, βλέμμα, δράσεις και αντιδράσεις στις συναναστροφές με τους άλλους. Επίσης αποτελείται από την εσωτερική μας εικόνα, που αφορά τις διανοητικές λειτουργίες, τη προσωπικότητα, τη συμπεριφορά, τη σκέψη, τα αισθήματα, τα συναισθήματα, τη διαίσθηση και γενικά την εμπειρία που έχουμε για το σώμα μας<sup>42</sup>.

<sup>40</sup> Woolfolk, A. (2007). «Εκπαιδευτική ψυχολογία», Αθήνα: Έλλην, σελ. 71

<sup>41</sup> Woolfolk, A. (2007). «Εκπαιδευτική ψυχολογία», Αθήνα: Έλλην, σελ. 71

<sup>42</sup> Σαπουντζή-Κρεπιά, Κ. (2006). «Stress Management-Η διαχείριση του στρες», Αθήνα: Έλλην, σελ. 66-67

Επιπλέον, ο Δημητρόπουλος παρέχει επίσης μια διατύπωση του εαυτού: «Ο εαυτός μας είναι, όσα πραγματικά είμαστε μαζί με όσα νομίζουμε ότι είμαστε, με όσα νιώθουμε ότι νομίζουν οι άλλοι ότι είμαστε και με όσα θα θέλαμε να είμαστε»<sup>43</sup>. Υποστηρίζει ακόμη, ότι ο εαυτός προκύπτει από το συνδυασμό των όρων: αυτογνωσία – αυτοαντίληψη και αυτοεικόνα.

Συνεχίζοντας, ο Dr Mulhauser σε ηλεκτρονικό άρθρο του αναφέρεται στην ενστικτωδώς συνειδητοποίηση της ύπαρξης ενός οργανισμού. Κάποια πειράματα που έχουν πραγματοποιηθεί, δείχνουν ότι τα περισσότερα πρωτεύοντα είδη είναι ανίκανα να αναγνωρίσουν τον εαυτό τους στο καθρέφτη. Αυτό αποδείχτηκε χρωματίζοντας ζώα με μια κηλίδα κόκκινου χρώματος στο μέτωπο, τα οποία δεν μπόρεσαν στη συνέχεια να ανταποκριθούν στην εικόνα του εαυτού τους βλέποντας τον στον καθρέφτη. Δηλαδή, τα ζώα αυτά δεν ήταν σε θέση να αντιληφθούν τον εαυτό τους-την ύπαρξή τους απέναντι στο καθρέφτισμά τους. Η κόκκινη κηλίδα στο μέτωπο δεν τους προκάλεσε καμία αντίδραση. Αντέδρασαν απέναντι στην εικόνα του εαυτού τους σαν κάτι ξένο. Τέτοια πρωτεύοντα ζώα στερούνται την αυτογνωσία ακόμα κι αν φαίνεται πολύ ξεκάθαρα ότι είναι φαινομενικά ενσυνείδητα, δηλ. αισθάνονται τον πόνο, κ.λπ. Από αυτήν την άποψη τα ζώα, επειδή στερούνται προφανώς τη δυνατότητα να μεταφράσουν μια εικόνα, μέσα από έναν καθρέφτη, σε πληροφορία σχετικά με τον εαυτό τους, δεν έχουν συνείδηση της ύπαρξης του εαυτού τους. Παρόλα αυτά, οι χιμπατζήδες και οι άνθρωποι είναι αξιοσημείωτες εξαιρέσεις<sup>44</sup>.

Ο Gallup άφησε έναν αριθμό χιμπατζήδων να παρατηρήσουν τον εαυτό τους στους καθρέπτες και ύστερα τους αναισθητοποίησε. Έβαψε κόκκινο το ένα φρύδι και το ένα αυτί τους και όταν ξύπνησαν τους άφησε να παρατηρήσουν και πάλι τον εαυτό τους στον καθρέφτη. Η αντίδρασή τους έδειξε ότι αναγνωρίζουν τον εαυτό τους, αφού άγγιζαν τα χρωματισμένα μέλη τους. Σε άλλα πειράματα, χρησιμοποιώντας ξανά τη μέθοδο του βαψίματος, έχει αποδειχτεί ότι οι ουραγοκόταγοι αναγνώρισαν τον εαυτό τους στον καθρέφτη, ενώ άλλα κατώτερα πρωτεύοντα θηλαστικά, όπως μαϊμούδες ρέζους, και κατώτερα θηλαστικά, όπως σκυλιά, ποντίκια, δεν παρουσιάζουν αυτήν την ιδιότητα. Συνείδηση της ύπαρξής τους φαίνεται να έχουν και άλλα είδη όπως, δελφίνια, ελέφαντες και μερικά πρωτεύοντα<sup>45</sup>. Στους ανθρώπους

<sup>43</sup> Δημητρόπουλος, Ε. (1998). «Συμβουλευτική-Προσανατολισμός», Αθήνα: Γρηγόρη, σελ. 166

<sup>44</sup> Mulhauser, G. (2002-2006). «*What is self awareness?*», <http://www.mulhauser.net/research/workshop/awareness.html>

<sup>45</sup> Wikipedia The Free Encyclopedia, «*Self awareness*», <http://en.wikipedia.org/wiki/Self-awareness#Self-awareness>

αποδεικνύεται ότι η αυτοαναγνώρισή τους ξεκινά από το δεύτερο έτος της ηλικίας τους<sup>46</sup>.

Ο Mead, κοινωνικός ψυχολόγος για τον οποίο θα αναφερθούμε αναλυτικά παρακάτω σε ανάλογο κεφάλαιο, συμπέρανε ότι «ο εαυτός έχει χαρακτήρα διαφορετικό από τον απλά σωματικό οργανισμό. Ο εαυτός είναι κάτι το οποίο δεν υπάρχει αρχικά κατά τη γέννηση, αλλά αναδύεται μέσα από τη διεργασία της κοινωνικής ανάπτυξης»<sup>47</sup>.

Όπως φαίνεται από τον ισχυρισμό του Shaffer τα μωρά όντως δεν έχουν καμία αίσθηση του εαυτού, όταν γεννιούνται. Ο προαναφερόμενος αναφέρει μία παρομοίωση της Margaret Mahler: ότι το νεογέννητο είναι σαν «ένα κοτοπουλάκι πριν βγει από το αυγό του» το οποίο δεν έχει ανάγκη να διαφοροποιήσει τον εαυτό του από το περιβάλλον του. «Κατά τους δύο πρώτους μήνες τις ζωής τους τα μωρά εξασκούν τα αντανεκλαστικά τους σχήματα και επαναλαμβάνουν ενέργειες, οι οποίες τους προσφέρουν ικανοποίηση και επικεντρώνονται στο ίδιο τους το σώμα»<sup>48</sup>. Ένα μωρό 2 έως 6 μηνών λοιπόν, μπορεί να αντιληφθεί ότι είναι κάποιος που βλέπει, που μασάει που φτάνει πράγματα, κάποιος που επενεργεί πάνω στα αντικείμενα και προκαλεί συμβάντα.

Οι Michael Lewis και Jean Brooks-Gunn έκαναν πειράματα αυτό-αναγνώρισης σε μωρά όπως εκείνα σε ζώα που αναφέρθηκαν παραπάνω. Ζήτησαν από μητέρες να βάζουν μία κόκκινη βούλα στη μύτη των παιδιών τους και ύστερα να τα βάζουν να βλέπουν τον εαυτό τους στον καθρέφτη. Βρέφη μικρότερα από 9 έως 24 μηνών δεν έδειχναν κανένα σημάδι αυτό-αναγνώρισης, βρέφη 15 έως 17 μηνών έδειχναν μερικά σημάδια αυτό-αναγνώρισης, ενώ παρατηρήθηκε ότι μονάχα σε ηλικία 18 έως 24 μηνών η πλειοψηφία των βρεφών άγγιζαν τις μύτες τους<sup>49</sup>.

Αλλά, η ιδιότητα αυτή της αναγνώρισης στον άνθρωπο δεν σταματάει εδώ. Έχει την ικανότητα, πέρα από την συνειδητοποίηση της ύπαρξης, να ψάχνει, να αναλύει και να γνωρίζει αέναα τις πτυχές του εαυτού του. Τι είναι όμως αυτό που κινεί τον άνθρωπο στην γνώση του εαυτού του (αυτογνωσία); «Οι σημαντικές αλλαγές της ζωής, τα επερχόμενα γεγονότα ζωής 'προσκαλούν' αλλαγές στον ίδιο τον εαυτό, στην αυτοαντίληψη και προκαλούν αυτογνωσία. Για παράδειγμα, μια σημαντική αλλαγή στη ζωή μιας γυναίκας είναι η μητρότητα. Όταν πρόκειται να

<sup>46</sup> Lippa, R. (2003). «Κοινωνική Ψυχολογία», Αθήνα: Έλλην, σελ. 109

<sup>47</sup> Shaffer, D. (2004). «Εξελικτική ψυχολογία παιδική ηλικία και εφηβεία», Αθήνα: Έλλην, σελ. 434

<sup>48</sup> Shaffer, D. (2004). «Εξελικτική ψυχολογία παιδική ηλικία και εφηβεία», Αθήνα: Έλλην, σελ. 435

<sup>49</sup> Shaffer, D. (2004). «Εξελικτική ψυχολογία παιδική ηλικία και εφηβεία», Αθήνα: Έλλην, σελ. 435-436

αποκτήσει κάποια το πρώτο της παιδί, αναζητά ενεργά πληροφορίες μητρότητας»<sup>50</sup>. Επίσης, ο Κορδούτης υποστηρίζει ότι, οι άνθρωποι έχουν κίνητρο να νιώθουν καλά με τον εαυτό τους, να τον αντιμετωπίζουν υπό ευνοϊκούς όρους και να αυξάνεται η αυτοενίσχυσή τους. Ακόμη, οι άνθρωποι έχουν την ανάγκη να γνωρίζουν ποιοι είναι, ασχέτως αν αυτό που πρόκειται να μάθουν για τον εαυτό τους είναι καλό ή κακό. Επιπλέον, νιώθουν ασφαλής όταν οι άλλοι τους βλέπουν όπως οι ίδιοι τον εαυτό τους, δηλαδή μπαίνουν σε μια διαδικασία αυτοεπαλήθευσης. Έτσι μπορούν να ελέγχουν τις αντιδράσεις τους, αλλά και των άλλων. Τέλος, με την απόκτηση αυτογνωσίας ο άνθρωπος επιδιώκει να μειώνει την αβεβαιότητα, να συμβάλλει στην επίτευξη ατομικών στόχων και να έχει ακριβή γνώση των ορίων και δυνατοτήτων του.

Ο άνθρωπος ξεκινά να αναρωτιέται ιδιαίτερα ποιος είναι και τι πρόκειται να γίνει κυρίως στα χρόνια της εφηβείας. Είναι η περίοδος εκείνη όπου αρχίζει να έχει μια πιο ολοκληρωμένη αντίληψη του εαυτού του και των ιδιοτήτων του χαρακτήρα του (όπως γνωρίσματα, νοοτροπίες). Έτσι λοιπόν πολλά είναι τα ερωτήματα που έρχονται στην επιφάνεια για τον εαυτό του, όπως ποια είναι η θέση του στην κοινωνία; ποιος είναι ως άνδρας ή ως γυναίκα και ως σεξουαλικό ον; ποιες είναι οι πεποιθήσεις του κ.λπ.

Αυτή την αναζήτηση του εαυτού στην εφηβεία την ονομάζει ο Erikson “διαμόρφωση ταυτότητας” και την θεωρεί ως τη μεγαλύτερη δυσκολία που αντιμετωπίζουν οι έφηβοι γι’ αυτό την χαρακτηρίζει “ως κρίση ταυτότητας”, θέλοντας να δείξει τη σύγχυση και την αγωνία που πιθανόν αισθάνονται οι έφηβοι προσπαθώντας να αποφασίσουν ποιος εαυτός μπορούν να γίνουν<sup>51</sup>.

Με τη συμβολή του James Marcia υπάρχουν τέσσερις καταστάσεις ταυτότητας που κατατάσσουν τους εφήβους με βάση το αν έχουν διερευνήσει ή όχι τις διάφορες επιλογές τους και αν έχουν διαμορφώσει μια σταθερή και συνεπής άποψη για τον εαυτό τους. Αυτές είναι:

Διάχυση ταυτότητας: σε αυτή την κατηγορία το άτομο δεν έχει επιλύσει ακόμη τα προβλήματα με την ταυτότητα του.

Ιδεολογικός αποκλεισμός: το άτομο σε αυτή την κατηγορία έχει διαμορφώσει μία ταυτότητα, χωρίς όμως να έχει αποφασίσει το ίδιο για αυτήν, δηλαδή να κρίνει το ίδιο τι του ταιριάζει καλύτερα.

---

<sup>50</sup> Κορδούτης, Π. «Ο εαυτός», <http://users.auth.gr/~kordouti/publish-powerpoint-hm/self/self.files/frame.htm>

<sup>51</sup> Shaffer, D. (2004). «Εξελικτική ψυχολογία παιδική ηλικία και εφηβεία», Αθήνα: Έλλην, σελ. 457

Μορατόριουμ: εδώ το άτομο αντιμετωπίζει την “κρίση ταυτότητας” που ονόμασε ο Erikson, δηλαδή θέτει ερωτήματα για τη ζωή του, τον εαυτό του και ζητά απαντήσεις.

Επίτευξη ταυτότητας: το άτομο σε αυτή την κατηγορία έχει επιλύσει τα προβλήματα ταυτότητας και δεσμεύεται προσωπικά σε στόχους, πεποιθήσεις και αξίες<sup>52</sup>.

Ο Erikson πίστευε ότι το μορατόριουμ και η επίτευξη ταυτότητας είναι ψυχολογικά υγιείς καταστάσεις και χρήσιμες για την εξέλιξη του ατόμου, αφού διαμορφώνοντας την ταυτότητα του αποκτά αυτοεκτίμηση. Ακόμη θεωρούσε ότι «τα άτομα που δεν έχουν διαμορφώσει μια σαφή ταυτότητα καταλήγουν να αισθάνονται κατάθλιψη και έλλειψη αυτοπεποίθησης, ή μπορεί να ενστερνιστούν αυτό που ονόμαζε “αρνητική ταυτότητα”, να γίνουν το “μαύρο πρόβατο”, ο “αποτυχημένος”»<sup>53</sup>.

Ο Philip Meliman έκανε μία έρευνα στις καταστάσεις ταυτότητας αγοριών ηλικίας 12 έως 24 και συμπέρανε από αυτή ότι όσο μεγαλύτερη ήταν η ηλικία των παιδιών τόσο πιο σαφής ήταν και η διαμόρφωσή ταυτότητας τους.

Επιπλέον, σύμφωνα με τον ισχυρισμό του Shaffer δεν έχει παρατηρηθεί ιδιαίτερη διαφορά μεταξύ των δύο φύλων στην επίτευξη ταυτότητας με εξαίρεση το γεγονός ότι: «παρόλο που οι σημερινές φοιτήτριες ενδιαφέρονται όσο και οι άνδρες για την απόκτηση μιας επαγγελματικής ταυτότητας, δίνουν έμφαση στις πλευρές εκείνες της ταυτότητας που επικεντρώνονται στις διαπροσωπικές σχέσεις, τους ρόλους των φύλων και τη σεξουαλικότητα. Τους απασχολεί περισσότερο από ότι τους άνδρες το ζήτημα του πως θα ισορροπήσουν τους επαγγελματικούς και τους οικογενειακούς στόχους τους»<sup>54</sup>.

Τέλος, η επίτευξη της ταυτότητας επηρεάζεται από κυρίως τέσσερις παράγοντες: τη γνωστική ανάπτυξη, τη στάση των γονέων, την εκπαίδευση και το ευρύτερο κοινωνικό-πολιτισμικό περιβάλλον. Το άτομο που έχει αποκτήσει ικανότητα τυπικής σκέψης είναι περισσότερο ικανό να διαμορφώσει μελλοντικές ταυτότητες. Η ζεστασιά και η υποστήριξη των γονέων που ενθαρρύνουν την ατομική αυτοέκφραση συμβάλουν σε μία υγιή διαμόρφωση της ταυτότητας. «Οι σπουδές φαίνεται να ωθούν τα άτομα να βάλουν επαγγελματικούς στόχους και να δεσμευτούν

<sup>52</sup> Shaffer, D. (2004). «Εξελικτική ψυχολογία παιδική ηλικία και εφηβεία», Αθήνα: Έλλην, σελ. 458

<sup>53</sup> Shaffer, D. (2004). «Εξελικτική ψυχολογία παιδική ηλικία και εφηβεία», Αθήνα: Έλλην, σελ. 459

<sup>54</sup> Shaffer, D. (2004). «Εξελικτική ψυχολογία παιδική ηλικία και εφηβεία», Αθήνα: Έλλην, σελ. 458

να ακολουθήσουν ένα συγκεκριμένο επάγγελμα, αν και έχει παρατηρηθεί ότι οι φοιτητές σημειώνουν συχνά μικρότερη πρόοδο από τους εργαζόμενους συνομηλίκους τους όσον αφορά τη διαμόρφωση πολιτικής και θρησκευτικής ταυτότητας»<sup>55</sup>. Και τέλος το πολιτισμικό περιβάλλον επιτρέπει στα άτομα και περιμένει από αυτά να βρουν τη θέση τους στην κοινωνία<sup>56</sup>.

Κλείνουμε την ενότητα αυτή με μια αναφορά του Κορδούτη, ότι ο εαυτός είναι η πηγή της αυτογνωσίας, ο οποίος αποτελείται από τον φυσικό κόσμο (εξωτερικά χαρακτηριστικά), τον κοινωνικό κόσμο (κοινωνικές αλληλεπιδράσεις) και τον ενδότερο κόσμο (σκέψεις, συναισθήματα κ.α.). Παρακάτω θα αναλυθεί πως το άτομο, μέσα από το περιβάλλον του εαυτού του, αποκτά την αναγνώριση των ανθρώπινων χαρακτηριστικών του<sup>57</sup>. Θα παρουσιαστούν δηλαδή, διάφοροι τρόποι και τεχνικές που ακολουθεί το άτομο για την απόκτηση της αυτογνωσίας.

## 2.2. Τρόποι απόκτησης αυτογνωσίας

Η Σαπουντζή υποστηρίζει ότι προσπαθώντας κανείς να οδηγηθεί στην αυτογνωσία, μπορεί να χρησιμοποιήσει ποικίλους τρόπους και τεχνικές, που εμπεριέχουν την ενδοσκόπηση, την αυτοπαρατήρηση και την ανατροφοδότηση από άλλους. Η διαδικασία της αυτοπαρατήρησης επιτρέπει στο άτομο να αντιληφθεί τη συμπεριφορά του, τις σκέψεις, τα συναισθήματα, τις αντιδράσεις, τις ενέργειες του κ.α.<sup>58</sup>.

Οι τεχνικές ανάπτυξης αυτογνωσίας διαμορφώνονται ανάλογα με το αντικείμενο εξέτασης. Έτσι λοιπόν, όταν ένα άτομο επιθυμεί να γνωρίσει την εξωτερική εικόνα του εαυτού του, αυτό το επιτυγχάνει χρησιμοποιώντας αντικειμενικές μετρήσεις (ύψους, βάρους κ.λπ.), μαγνητοσκοπώντας και μαγνητοφωνώντας τον εαυτό του και τη φωνή του αντίστοιχα και ακόμη αξιολογώντας τον εαυτό του σε σύγκριση με την αξιολόγηση ενός παρατηρητή. Για την επίγνωση και την αξιολόγηση της εικόνας κάποιου, δηλαδή το πόσο όμορφος, έξυπνος ή ψηλός κ.α. είναι, δεν φτάνουν μόνο οι παραπάνω διεργασίες, αλλά πρέπει

---

<sup>55</sup> Shaffer, D. (2004). «Εξελικτική ψυχολογία παιδική ηλικία και εφηβεία», Αθήνα: Έλλην, σελ. 460

<sup>56</sup> Shaffer, D. (2004). «Εξελικτική ψυχολογία παιδική ηλικία και εφηβεία», Αθήνα: Έλλην, σελ. 460-461

<sup>57</sup> Κορδούτης, Π. «Ο εαυτός», <http://users.auth.gr/~kordouti/publish-powerpoint-hm/self/self.files/frame.htm>

<sup>58</sup> Σαπουντζή-Κρεπιά, Κ. (2006). «Stress Management-Η διαχείριση του στρες», Αθήνα: Έλλην, σελ. 68

το άτομο να μπει σε μια διαδικασία σύγκρισης με τους άλλους, κάτι το οποίο γίνεται αυθόρμητα και είναι φυσικό επακόλουθο στη ζωή κάθε ατόμου.

Όσον αφορά, την εσωτερική μας εικόνα (ψυχικός κόσμος) οι άνθρωποι δεν γνωρίζουν γιατί κάνουν αυτά που κάνουν, αλλά τα συμπεραίνουν παρατηρώντας και αναλύοντας τη συμπεριφορά τους, όπως ακριβώς ένας εξωτερικός παρατηρητής. Έτσι το άτομο έχει ποικίλους τρόπους να επιλέξει για την παρατήρηση και ανάλυση του εαυτού του, όπως την απλή παρατήρηση συμπεριφοράς, την τήρηση ημερολογίου, την επεξεργασία σχέσεων (οικογένειας, κοινωνικού περιβάλλοντος), τη συζήτηση με άλλο/ άλλα άτομα πάνω σε έκθεση σκέψεων ή συναισθημάτων, τη χρήση ειδικευμένης βιβλιογραφίας, τη προσευχή, τον διαλογισμό, την ομαδική και ατομική συμβουλευτική, τη ψυχοθεραπεία και τις βιωματικές ασκήσεις.

Τέλος, το άτομο μέσα από τις αλληλεπιδράσεις του με το κοινωνικό κόσμο, αναπτύσσει ιδέες που έχουν οι άλλοι για τον εαυτό του. Οι εντυπώσεις των άλλων για την εξωτερική και εσωτερική εικόνα του, επηρεάζουν την προσωπική του αποτίμηση ανάλογα με το πώς τις αντιλαμβάνεται. Το άτομο μπορεί να χρησιμοποιήσει τις απόψεις ή τις θέσεις των άλλων για τον εαυτό του για να πάρει πληροφορίες και να τις συγκρίνει με τις δικές του.

Για να γίνουν όλα αυτά και για να υπάρξει αποτέλεσμα θα πρέπει το ίδιο το άτομο να έχει κίνητρο και πραγματική επιθυμία για την εμπλοκή σε διεργασίες αυτεπίγνωσης. «Η προσωπικότητα, η γενικότερη παιδεία καθώς και η μίμηση θετικών προτύπων συμβάλλουν στην καλλιέργεια της αυτογνωσίας»<sup>59</sup>.

### **2.3. Δυσκολίες απόκτησης αυτογνωσίας**

Ο άνθρωπος δεχόμενος νέα ερεθίσματα αλλάζει καθημερινά. Βιώνει νέες εμπειρίες, αφομοιώνει νέες πληροφορίες, σφυρηλατεί νέα χαρακτηριστικά προσωπικότητας ενώ αφήνει άλλα να εξασθενίσουν. Σύμφωνα με τον Καναβιτσά, η αυτογνωσία «δεν είναι ένα χαρακτηριστικό που κάποιος το κατέχει ή δεν το κατέχει, είναι κάτι που μέρα με τη μέρα το κατακτά, λιγότερο ή περισσότερο, ανάλογα με τις προσωπικές του άμυνες και αντιστάσεις σε συνδυασμό με τις εξωτερικές συνθήκες»<sup>60</sup>.

---

<sup>59</sup> Καλλινικάκη, Θ. (1998). «Κοινωνική Εργασία», Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα, σελ. 88

<sup>60</sup> Καναβιτσάς, Ε. «Ο δύσκολος δρόμος προς την αυτογνωσία», [http://www.e-psychology.gr/index.php?option=com\\_content&task=view&id=207&Itemid=67](http://www.e-psychology.gr/index.php?option=com_content&task=view&id=207&Itemid=67)

Υπάρχουν ωστόσο, συγκεκριμένες δυσκολίες που εμποδίζουν την απόκτηση αυτογνωσίας. Συγκεκριμένα, η αυτογνωσία δεν μπορεί να είναι ένα μετρίσιμο απόλυτο και αντικειμενικό χαρακτηριστικό γιατί αναφέρεται στην ανθρώπινη ύπαρξη που εξ ορισμού είναι υποκειμενική. Δηλαδή, όπως κάθε άνθρωπος βλέπει τη ζωή, το περιβάλλον και τον κόσμο μέσα από το προσωπικό, μοναδικό του βλέμμα, έτσι βλέπει και τον εαυτό του με τον προσωπικό μοναδικό του τρόπο. Έτσι λοιπόν, όπως αναφέρεται και στην ηλεκτρονική εγκυκλοπαίδεια Live Pedia, το άτομο στην προσπάθειά του για αυτογνωσία, πέφτει συχνά σε σφάλματα υπερεκτιμώντας και αξιολογώντας τον εαυτό του. Κάτι που τον οδηγεί σε αυταπάτες παραβλέποντας τα λάθη του και αποδίδοντας στον εαυτό του σπουδαίες ικανότητες<sup>61</sup>. Επιπλέον, στο βιβλίο της η Σαπουντζή αναφέρει ότι, όταν ο άνθρωπος διαπιστώνει ότι έχει πτυχές που θεωρούνται κακές ή μη καθώς πρέπει, είτε από το γενικό σύνολο, είτε και από τον ίδιο του τον εαυτό, νιώθει ντροπή και πόνο. Δηλαδή, το άτομο μέσα από τις διαδικασίες απόκτησης αυτογνωσίας, μπορεί να ανακαλύψει ότι η εικόνα του εαυτού του δεν είναι τόσο ωραία και κάτι τέτοιο να του προκαλέσει αρνητικά συναισθήματα. Αυτό δυσχεραίνει την προσπάθειά του και δεν τον ενθαρρύνει να συνεχίσει. Ακόμη, το άτομο δύσκολα αποδέχεται ότι γίνεται αντικείμενο παρατήρησης και κρίσης από τους άλλους, κάτι που πολλές φορές το εμποδίζει να αντιληφθεί πράγματα για τον εαυτό του.

Τέλος, κατά τη διαδικασία της παρατήρησης του εαυτού το άτομο κινδυνεύει να πέσει στη παγίδα ερμηνείας σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφοράς και αυτό εμποδίζει το στόχο αυτής της διεργασίας, ο οποίος είναι η συλλογή πληροφοριών<sup>62</sup>.

---

<sup>61</sup> Live Pedia, «Αυτογνωσία», <http://www.livepedia.gr/index.php/%CE%91%CF%85%CF%84%CE%BF%CE%B3%CE%BD%CF%89%CF%83%CE%AF%CE%B1>

<sup>62</sup> Σαπουντζή-Κρεπιά, Κ. (2006). «Stress Management-Η διαχείριση του στρες», Αθήνα: Έλλην, σελ. 68-69



# ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ

## ΦΙΛΟΣΟΦΙΚΕΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΕΣ ΑΠΟΨΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ

*Σοφία είναι να νικήσουμε τον εαυτό μας,  
ενώ άγνοια να νικηθούμε από αυτόν*

*Η γνώση της άγνοιας είναι η αρχή της σοφίας*

### 3.1. Φιλοσοφία και αυτογνωσία

Οι ρίζες της έννοιας της αυτογνωσίας εναποθέτονται στην Ελληνική φιλοσοφία, εκεί που θεωρούσαν ότι για να φτάσει κανείς στο υπέρτατο αγαθό της γνώσης, θα πρέπει πρώτα να γνωρίσει τον εαυτό του. “Γνώθι σαυτόν” αναγραφόταν στο πρόναο του Ναού του Απόλλωνος στους Δελφούς, ένα από τα πιο περίφημα Δελφικά παραγγέλματα που άφησαν, μαζί με άλλα 146, παρακαταθήκη οι Επτά Σοφοί στις επερχόμενες γενιές<sup>63</sup>. Και τα 147 αυτά Δελφικά Παραγγέλματα ή αλλιώς Πυθίας Γράμματα ήταν εντοιχισμένα στον συγκεκριμένο Ναό και για τα οποία ο Πausanias στα “Φωκικά” του αναφέρει: «Εν δε τω προνάω τα εν Δελφοίς γεγραμμένα εστίν ωφελήματα ανθρώποις εις βίον, εγγράφη δε υπό ανδρών ους γενέσθαι σοφούς λέγουσιν Έλληνες. (...)»<sup>64</sup> Ούτοι συν οι άνδρες αφικόμενοι ες Δελφούς ανέθεσαν τω Απόλλωνι τα αδόμενα Γνώθι σαυτόν και Μηδέν άγαν»<sup>65, 66</sup>.

Όπως τονίζεται από τον Δεληκάρη, η φράση “Γνώθι σαυτόν” θεωρούνταν από όλους τους σοφούς «ως πρωταρχικός όρος αυτό-ενδοσκόπησης, αυτοκάθαρσης, προσπάθειας πνευματικής ανόδου και ηθικής τελειοποίησης»<sup>67</sup>.

Στις παρακάτω υπό-ενότητες παρατίθενται οι σημαντικότεροι φιλόσοφοι που αναφέρθηκαν στην έννοια και την αξία της αυτογνωσίας.

#### 3.1.1. Χείλων ο Λακεδαιμόνιος

Αντλώντας πληροφορίες από ηλεκτρονική εγκυκλοπαίδεια, ο Χίλων ο Λακεδαιμόνιος ή Χείλων, ένας από τους Επτά Σοφούς της Αρχαίας Ελλάδας,

<sup>63</sup> βλ. «Δελφικά Παραγγέλματα», Παράρτημα I, σελ. 162-165

<sup>64</sup> βλ. «Δελφικά Παραγγέλματα», Παράρτημα I, σελ. 162

<sup>65</sup> Εφημερίδα Ελληνική Αγωγή, «Δελφικά παραγγέλματα ή Πυθίας Γράμματα», Τεύχος 44, Οκτώβριος 2000

<sup>66</sup> Τετράκτυς, «Δελφικά Παραγγέλματα ή Πυθίας Γράμματα»,  
<http://www.tetraktys.org/subchoises/ellinousia/arthra/delfikarita.htm>

<sup>67</sup> Δεληκάρης, Γ. «Γνώθι αυτόν», <http://www.xrysalogia.gr/gnothisayton.html>

νομοθέτης, πολιτικός και ελεγειακός ποιητής, έζησε τον 6<sup>ο</sup> αιώνα π.Χ. Ήταν εκείνος που προσέφερε στο Μαντείο των Δελφών το απόφθεγμα “Γνώθι σαυτόν”, το οποίο αποτέλεσε αφετηρία για τους μεταγενέστερους φιλοσόφους<sup>68</sup>. Το πιο δύσκολο πράγμα κατά τον ίδιο, μετά από σχετική ερώτηση που του έγινε, ήταν το να μπορείς να γνωρίζεις τον εαυτό σου (“Τι το χαλεπώτατον;” “Το γινώσκειν εαυτόν”).

Ο Πλούταρχος, σε αντίθεση με αυτούς που αποδίδουν το ρητό αυτό στον Χίλων, υποστήριξε ότι το “Γνώθι αυτόν” προήλθε από τον θεό Απόλλωνα και αναγραφόταν σε πολλά σημεία στα Δελφικά ιερά. Διατυπώνει επίσης πως, όπως όταν κάποιος πήγαινε στους Δελφούς για μαντεία έπρεπε να διαβάσει το ρητό αυτό στο πρόναο, κατά τον ίδιο τρόπο εκείνος που επιθυμούσε να καλυτερεύσει το Εγώ, όφειλε να αρχίσει από την γνώση του εαυτού του. Χαρακτηριστικά ο Δεληκάρης αναφέρει ότι ο Απόλλων έλεγε συμβολικά, μέσω των σοφών ιερέων του: «άνθρωπε, πριν εισέλθεις στο άδυτο και ζητήσεις απάντηση στο ερώτημά σου, γνώρισε πρώτα τον εαυτό σου· μελέτησέ τον· προσπάθησε να αποκαλύψεις τα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματά σου· τις τάσεις, τις ορμές, τις κλίσεις, τις έλξεις, τις επιθυμίες, τις δυνατότητες· γνώρισε το Είναι σου· τότε μόνο θα σε ωφελήσει ο χρησμός μας»<sup>69</sup>.

### 3.1.2. Πυθαγόρας

Σύμφωνα με τον Δεληκάρη, ο Πυθαγόρας, μεγάλος κατηχητής και φιλόσοφος, έζησε τον 6<sup>ο</sup> αιώνα και ήταν ο πρώτος που καθιέρωσε την αυτογνωσία ως βασική αρχή πάνω στην οποία στήριζε το μυσταγωγικό και μορφωτικό πρόγραμμα της Σχολής του. Οι μαθητές του διακρίνονταν σε τέσσερις κατηγορίες: στους ακουστικούς, οι οποίοι μόνο άκουγαν, δεν ρωτούσαν και δεν έλεγαν τίποτα, στους μαθηματικούς, των οποίων η φιλοσόφηση γινόταν με αριθμούς, ως σύμβολα ερμηνευόμενα, στους φυσικούς, οι οποίοι ήταν ανωτέρου βαθμού και εισάγονταν σε πληρέστερη γνώση της φύσης και των όντων και τέλος εκείνοι που κατείχαν την ανώτατη μύηση και γνώση.

Μία από τις πιο γνωστές μεθόδους του, με την οποία έλεγχε την ικανότητα των μαθητών του αλλά και τους ασκούσε στην αυτοκυριαρχία και στην αυτό-επιβολή, στην αυτό-ενδοσκόπηση και στην αυτογνωσία, στην αυτοσυγκέντρωση και

<sup>68</sup> Βικιπαίδεια-Η ελεύθερη εγκυκλοπαίδεια, «Χίλων ο Λακεδαιμόνιος», [http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A7%CE%AF%CE%BB%CF%89%CE%BD\\_%CE%9B%CE%B1%CE%BA%CE%B5%CE%B4%CE%B1%CE%B9%CE%BC%CF%8C%CE%BD%CE%B9%CE%BF%CF%82](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A7%CE%AF%CE%BB%CF%89%CE%BD_%CE%9B%CE%B1%CE%BA%CE%B5%CE%B4%CE%B1%CE%B9%CE%BC%CF%8C%CE%BD%CE%B9%CE%BF%CF%82)

<sup>69</sup> Δελήκαρης, Γ. «Γνώθι αυτόν», <http://www.xrysalogia.gr/gnothisayton.html>

στη θεληματική χρήση του νου και γενικά στη δυναμικότητα του Εγώ τους, ήταν η στιγμή. Επέβαλε σε εκείνους τη στιγμή επί δύο έως τέσσερα χρόνια, απαγορεύοντας την ομιλία αλλά και κάθε είδους ερώτηση. Ως ποινή στη μη τήρηση των κανόνων αυτών, ήταν η αποβολή τους από τη Σχολή του. Μέσω της στιγμής επιδίωκαν την καταστολή των ορμών, των επιθυμιών, των ορέξεων και γενικά των παθών και όλων όσων αποτελούν εμπόδιο στον αυτογνωσία. Το κορύφωμα όμως της πρακτικής αυτογνωσίας από τους Πυθαγόρειους κατορθωνόταν με αυτοέλεγχο κάθε βράδυ πριν τον ύπνο ανασκοπώντας τις πράξεις όλης της ημέρας<sup>70</sup>.

### 3.1.3. Σωκράτης<sup>71</sup>

Ο Σωκράτης, γιος του λιθοξόου και ανδριαντοποιού Σωφρονίσκου και της μαίας Φαιναρέτης, γεννήθηκε το 470/469 π.Χ. στην Αθήνα. Ενώ αρχικά ακολούθησε το επάγγελμα του πατέρα του, μετά από μελέτη βιβλίων παλαιών και σύγχρονων σοφών, στράφηκε στη συνέχεια στο φιλοσοφικό στοχασμό. Χρησιμοποιώντας τον διάλογο και συχνάζοντας στην αγορά της Αθήνας, στα γυμναστήρια, στις παλαισטרές και σε άλλα μέρη, όπου σύχναζαν κυρίως νέοι, δίδασκε άνευ χρημάτων τη φιλοσοφία του. Η σκέψη του αποτέλεσε σταθμό στη ιστορία της φιλοσοφίας, αφού για πρώτη φορά μετατοπίζεται το ενδιαφέρον από τη γνώση της φύσης στον άνθρωπο. Γι' αυτό η ελληνική φιλοσοφία χωρίζεται σε προ-σωκρατική και μετά-σωκρατική. Ο Σωκράτης, που διακρινόταν για την αυτογνωσία του, την ολιγάρκεια, τη φρόνηση, την ολιγάρκεια και τη νομιμοφροσύνη, δεν άφησε κανένα συγγραφικό έργο. Μοναδικές πηγές για εκείνον αποτελούν συγγράμματα των μαθητών του και νεώτερων συγγραφέων που τον επέκριναν και θαύμαζαν.

*Η φιλοσοφία του:* Χαρακτηριστικό γνώρισμα της φιλοσοφίας του ήταν το δελφικό ρητό “γνώθι σαυτόν”, δηλαδή, η κατανόηση του εαυτού, η αυτογνωσία, μέσω της οποίας φτάνει κανείς στον αυτοέλεγχο και τελικά, σύμφωνα με τον Σωκράτη, στη χαρά και την ευδαιμονία. Η φιλοσοφική του έρευνα, σε αντίθεση με τους προ-σωκρατικούς, δεν στόχευε σε φυσικά φαινόμενα, αλλά στα ανθρώπινα προβλήματα, ενώ ο βασικός σκοπός της φιλοσοφίας του ήταν η ηθική βελτίωση των ανθρώπων. Αυτή, σύμφωνα με τη Σωκρατική σκέψη, επιτυγχάνεται με την απόκτηση

<sup>70</sup> Δεληκαρής, Γ. «Η Σιγή», <http://www.xrystalogia.gr/sigi.html>

<sup>71</sup> Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, (2002). «*Αρχαία Ελληνικά Φιλοσοφικός Λόγος*», Ενιαίου Λυκείου Θεωρητικής κατεύθυνσης, Αθήνα: Οργανισμός Εκδόσεων Διδακτικών Βιβλίων, σελ. 31-39

αυτογνωσίας. Για να μπορέσει όμως ο άνθρωπος να γνωρίσει τον εαυτό του θα πρέπει η προσοχή του να μην περιοριστεί μόνο στον εξωτερικό κόσμο, αλλά και στον εαυτό του. Η αυτογνωσία είναι εκείνη που βοηθά τον άνθρωπο να γνωρίσει τα όρια της γνώσης του. Και εδώ μεταβαίνουμε στο άλλο γνωστό ρητό του Σωκράτη, “εν οίδα ότι ουδέν οίδα” (=ένα πράγμα γνωρίζω, ότι δεν γνωρίζω τίποτα). Η φράση αυτή μαρτυρά την ταπεινοφροσύνη και την αυτογνωσία που κατείχε ο φιλόσοφος. Θεωρούσε ότι καθένας πρέπει να συνειδητοποιήσει την επίγνωση της αγνοίας του, κι αυτό είναι η αρχή κάθε γνώσης.

*Η μέθοδος του Σωκράτη:* Η διαλεκτική μέθοδος, “το ερωτάν και το αποκρίνεσθαι”, ήταν η μέθοδος που χρησιμοποιούσε ο φιλόσοφος στη διδασκαλία του, βοηθώντας τους άλλους να αποκτήσουν όχι μόνο επιστημονική γνώση, αλλά και τη γνώση του εαυτού τους. Ονομάστηκε μαιευτική μέθοδος γιατί ποτέ δεν πρόσφερε στον συνομιλητή του έτοιμη γνώση. Αντίθετα, κέντριζε το ενδιαφέρον του με ερωτήσεις προφασιζόμενος αγνοία, δίνοντάς του έτσι το ερέθισμα να σκέφτεται και να φτάνει μόνος του στην αλήθεια και στη γνώση.

### 3.1.4. Πλάτωνας

Ο Πλάτωνας, ένας από τους σημαντικότερους μαθητές του Σωκράτη, γεννήθηκε το 428/9 π.Χ. από αριστοκράτες Αθηναίους γονείς. Από πολύ μικρός έδειξε τον θαυμασμό του για την ποίηση γράφοντας και ο ίδιος έργα, που όμως κατέστρεψε όταν γνώρισε τον Σωκράτη. Έχοντας ως πρότυπο τον δάσκαλό του μυήθηκε στην φιλοσοφία και τον έκανε αθάνατο μέσα από τα διασωθέντα έργα του<sup>72</sup>.

Ο Πλατωνικός διάλογος “Αλκιβιάδης μείζων” αποτελεί ένα από τα έργα του και είναι αφιερωμένο στην αυτογνωσία. Στον διάλογο αυτό παρουσιάζονται να μιλούν ο Σωκράτης και ο Αλκιβιάδης. Ο μεγάλος φιλόσοφος αναλαμβάνει να εκπαιδεύσει τον νεαρό, φιλόδοξο για εξουσία, Αλκιβιάδη, εφόσον ο προηγούμενος παιδαγωγός του είχε αποτύχει. Μέσα από αυτόν τον διάλογο, ο Πλάτωνας παρουσιάζει την σημαντικότητα του “γνώθι σαυτόν” και τις διαδικασίες απόκτησης του. Η έλλειψη σωστής παιδείας, αλλά κυρίως η έλλειψη του δελφικού ρητού “γνώθι

---

<sup>72</sup> Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, (2002). «*Αρχαία Ελληνικά Φιλοσοφικός Λόγος*», Ενιαίου Λυκείου Θεωρητικής κατεύθυνσης, Αθήνα: Οργανισμός Εκδόσεων Διδακτικών Βιβλίων, σελ. 40-45

σαυτόν’’ φαίνεται να ήταν ένας μεγάλος ανασταλτικός παράγοντας στο να μπορέσει κανείς να αναλάβει τα ηνία της δημοκρατίας και την ηγεμονία της Αθήνας<sup>73</sup>.

Στο δεύτερο μέρος του Πλατωνικού διαλόγου καταγράφονται τα τρία επίπεδα του ‘‘γνώθι σαυτόν’’<sup>74</sup>:

- ⊗ Η εξωτερική σύγκριση του εαυτού με τους άλλους. Να γίνει δηλαδή σε πρώτη φάση, καθορισμός του στίγματος του εαυτού στον εξωτερικό κόσμο, μέσω σύγκρισης ατόμων θεωρούμενα ως πρότυπα αποφυγής ή ομοίωσης.
- ⊗ Η μοναδικότητα της ψυχής του σοφού ατόμου, που αναλαμβάνει τη διαπαιδαγώγηση του ‘‘εταίρου’’
- ⊗ Η πραγματική ενδοσκόπηση

Ο διάλογος αυτός δείχνει την προσέγγιση, την αναγνώριση και την μελέτη της ψυχής μέσω του ‘‘γνώθι σαυτόν’’. Δείχνει, με άλλα λόγια, πώς μέσω του ‘‘γνώθι σαυτόν’’ προσεγγίζεται, αναγνωρίζεται και μελετάται η ψυχή. Εξάλλου, όπως αναφέρει και η Λεονταρή, η έννοια του εαυτού στον Πλάτωνα εμπεριέχεται στη θεωρία του για την ψυχή, την οποία και χωρίζει σε δύο μέρη<sup>75</sup>:

- α) το *λογιστικό* ή ο *νους*. Μέσα σ’ αυτό εμπεριέχεται η γνώση και η αρετή
- β) το *μη λογικό*, που αντιστοιχεί στο κόσμο των αισθήσεων και διακρίνεται σε δύο επιμέρους μέρη. Το ευγενικότερο και το κατώτερο που το ένα πλησίαζε προς το λογικό και το άλλο αντιστεκόταν σ’ αυτό.

Ένα άλλο στοιχείο που τονίζεται στον διάλογο είναι ο διαχωρισμός του ανθρώπου από το σώμα του. Ο άνθρωπος αναφέρεται ότι είναι η ψυχή και εκεί πρέπει να αναζητήσουμε για να τον γνωρίσουμε<sup>76</sup>.

Λίγο πριν τελειώσει ο Πλατωνικός διάλογος, παρουσιάζεται ο Σωκράτης να κάνει μια παρομοίωση της κόρης οφθαλμού με το ‘‘γνώθι σαυτόν’’. (Για τους αρχαίους Έλληνες φιλοσόφους ο εαυτός νοείται ως ψυχή, νους, πνεύμα).

«Όπως ο οφθαλμός, ο οποίος θέλει να δει τον εαυτό του, αναζητεί την κόρη του οφθαλμού ενός άλλου ανθρώπου για να καθρεπτιστεί μέσα σ’ αυτό η μορφή του και να τη δει, κατά τον ίδιο τρόπο και η ψυχή, η οποία θέλει να γνωρίσει τον εαυτό της, πρέπει να στραφεί προς την ψυχή ενός άλλου ανθρώπου και μάλιστα σ’ εκείνο το μέρος της στο οποίο κατοικεί το θείον. Εκεί εντοπίζεται η αισθητική ικανότητα της ψυχής να

<sup>73</sup> Πλάτωνος Διάλογος, «*Αλκιβιάδης μείζων*», <http://www.altani.gr/greek/arthra/keimeno16.htm>

<sup>74</sup> Πλάτωνος Διάλογος, «*Αλκιβιάδης μείζων*», <http://www.altani.gr/greek/arthra/keimeno16.htm>

<sup>75</sup> Λεονταρή, Α. (1998). «*Αυτοαντίληψη*», Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα, σελ. 21

<sup>76</sup> Πλάτωνος Διάλογος, «*Αλκιβιάδης μείζων*», <http://www.altani.gr/greek/arthra/keimeno16.htm>

μεταλαμβάνει τη σοφία. Και το μέρος αυτό δεν είναι άλλο παρά η γνώση και η σωφροσύνη»<sup>77</sup>.

Σημαντικότερος και ο σχολιασμός που γίνεται στο τέλος πάνω στην παρομοίωση: «προσοχή στην επιλογή του “άλλου”, γιατί ο καθρέπτης, ως όργανο αυτογνωσίας έχει την ιδιότητα να εμφυτεύει στον άλλον τόσο τις θετικές όσο και τις αρνητικές ιδιότητες της αρετής»<sup>78</sup>.

### 3.1.5. Μεταγενέστεροι φιλόσοφοι

Σε αντίθεση με τους αρχαίους Έλληνες φιλόσοφους, οι φιλόσοφοι που ακολουθούν αρκετά χρόνια μετά δεν κάνουν λόγο για την έννοια της αυτογνωσίας. Μέσα στα πλαίσια των θεωριών τους ορίζουν απλά τι είναι ο εαυτός.

Έτσι λοιπόν, ο **Rene Descartes** (1596-1650) θεωρεί πως ο εαυτός είναι «κενός από συναισθήματα, σχέσεις ή ανάπτυξη. Είναι ένας μοναχικός στοχαστής, ένα καθαρό υποκείμενο»<sup>79</sup>. Με το περίφημο απόφθεγμα του “cogito ergo sum” (σκέφτομαι άρα υπάρχω) παρουσιάζει την ιδέα του σκεπτόμενου εαυτού.

Ο **John Lock** (1632-1704) υποστήριξε ότι η γνώση είναι ο πυρήνας του εαυτού, η οποία προέρχεται μέσα από τις εμπειρίες. Από αυτές αποτελούν μέρος του εαυτού μας μόνο όσες έχουμε την δυνατότητα να ανακαλέσουμε.

Ο **David Hume** (1711-1776) θεωρεί ότι ο εαυτός είναι μια ψευδαίσθηση και ότι το μόνο που υπάρχει είναι η αίσθηση των πραγμάτων (ζέστη-κρύο, φωσκιά, αγάπη-μίσος, πόνο-ηδονή). Η έννοια του εαυτού δεν έχει θέση για εκείνον στη φιλοσοφία, δεν είναι μια οντότητα, αλλά «μια σειρά από βιώματα και εμπειρίες που βρίσκονται σε διαρκή κίνηση»<sup>80</sup>.

Ο **Immanuel Kant** (1724-1804) διαχώρισε τον εαυτό σε δύο επιμέρους μέρη, ο εαυτός ως υποκείμενο και ο εαυτός ως αντικείμενο. Προχωρώντας την ιδέα του Hume, ότι δηλαδή ο εαυτός είναι βιώματα και εμπειρικές αισθήσεις,

<sup>77</sup> Πλάτωνος Διάλογος, «Αλκιβιάδης μείζων», <http://www.altani.gr/greek/arthra/keimeno16.htm>

<sup>78</sup> Πλάτωνος Διάλογος, «Αλκιβιάδης μείζων», <http://www.altani.gr/greek/arthra/keimeno16.htm>

<sup>79</sup> Λεονταρή, Α. (1998). «Αυτοαντίληψη», Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα, σελ. 24

<sup>80</sup> Λεονταρή, Α. (1998). «Αυτοαντίληψη», Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα, σελ. 24-25

τόνισε ότι κάθε γνώση εξαρτάται από τις εμπειρίες του εξωτερικού κόσμου, επειδή στηρίζεται στις αισθήσεις μας<sup>81,82</sup>.

### 3.2. Θρησκεία και αυτογνωσία

Πολυάριθμες θρησκείες με ποικίλο θρησκευτικό περιεχόμενο απαρτίζουν τον σημερινό κόσμο. Είναι αναμφίβολο ότι σε κάθε μια από αυτές γίνεται προσπάθεια κατανόησης των εννοιών: άνθρωπος, Θεός, ψυχή, μεταθανάτια ζωή. Έννοιες που ο άνθρωπος σκοπεύει στη γνωριμία ή/ και στη κατάκτηση τους μέσω διαφόρων διαδικασιών, ανεξαρτήτως θρησκείας. Βιβλιογραφικές αναζητήσεις έδειξαν ότι η Χριστιανική Ορθοδοξία και ο Βουδισμός θεωρούν την αυτογνωσία θεμελιώδη προϋπόθεση για να μπορέσει να αγγίξει ο άνθρωπος τη θεογνωσία. Ακολουθεί ανάλυση της έννοιας αυτογνωσίας καθώς και των τρόπων απόκτησής της αντίστοιχα και από τις δύο θρησκείες.

#### 3.2.1. Ορθόδοξη Χριστιανική Εκκλησία

Ερχόμενη σε κρούση η Ορθόδοξη Χριστιανική Πίστη με την Πυθαγόρεια αυτογνωσία, τονίζει ότι όταν ο άνθρωπος προσπαθεί με τη λογική να ερευνήσει και να γνωρίσει τον εαυτό του, αποδίδοντας σε άλλους λόγους την ύπαρξη των εσωτερικών προβλημάτων του, εύκολα πέφτει στη μελαγχολία και το άγχος. Χαρακτηριστικά, στο βιβλίο “Ορθόδοξη ψυχοθεραπεία. Πατερική θεραπευτική αγωγή” αναφέρεται ότι «η μέθοδος της ορθόδοξου θεραπευτικής αγωγής και της ορθόδοξου αυτογνωσίας έγκειται στο να καταστήσει το νου απόνηρο, όχι με συλλογιστικές και αναλυτικές μεθόδους αλλά με επίμονη μετάνοια και σύντονη άσκηση»<sup>83</sup>. Στην προσπάθειά του δηλαδή ο άνθρωπος να διαφυλάξει το νου του καθαρό, γνωρίζει μέσω της ταπείνωσης και της μετάνοιας τα εσωτερικά του προβλήματα και ανακαλύπτει τα πάθη που κυριαρχούν μέσα του.

Η Ορθόδοξη εκκλησία, όπως προαναγγέλθηκε και στην εισαγωγή αυτής της ενότητας, θέτει ως θεμελιώδη προϋπόθεση για να αγγίξει ο άνθρωπος την θεογνωσία

---

<sup>81</sup> Φραγκόπουλος, Σ. «Οι σημαντικότεροι από τους ανθρώπους που επηρέασαν και διαμόρφωσαν την ιστορία και τον πολιτισμό», <http://sfrang.com/selides/mml/frame1.htm>

<sup>82</sup> Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, (2002). «*Αρχές φιλοσοφίας*», Ενιαίου Λυκείου Θεωρητικής κατεύθυνσης, Αθήνα: Οργανισμός Εκδόσεων Διδακτικών Βιβλίων

<sup>83</sup> Βλάχος, Ι. (1995). «*Ορθόδοξη ψυχοθεραπεία. Πατερική θεραπευτική αγωγή*», Αθήνα: Ιερά Μονή Γενεθλίου της Θεοτόκου, σελ. 199

την ύπαρξη αυτογνωσίας<sup>84</sup>. Με την άποψη αυτή φαίνεται να συμφωνεί και ο Μαντζαρίδης, ο οποίος καταγράφει ότι «πληρέστερη γνώση του Θεού προσφέρει η αυτογνωσία. Μελετώντας ο άνθρωπος τον εαυτό του διαπιστώνει την άπειρη σοφία του Θεού»<sup>85</sup>. Παρομοίως και ο Ματσούκας προσθέτει πως η αυτογνωσία είναι ένα σημαντικό στοιχείο λέγοντας πως «όσοι δίνουν συμβουλές για την θεογνωσία δίχως να εκτιμούν την αυτογνωσία, προκαλούν κάποια ειρωνική απορία»<sup>86</sup>. Πέρα όμως από μια σημαντική αφετηρία θεογνωσίας, η Χριστιανική Ορθοδοξία θεωρεί την αυτογνωσία ως μία από τις πρώτες βαθμίδες θεραπείας της ψυχής. «Όταν ένας άρρωστος δεν γνωρίζει την ασθένειά του, τότε δεν μπορεί να ανατρέξει στο γιατρό»<sup>87</sup>. Χρησιμοποιώντας ο Αρχιμανδρίτης Ιερόθεος στο προαναφερόμενο βιβλίο του αυτήν την παρομοίωση αναφέρει, ότι αντίστοιχα και στην θεραπεία της ψυχής είναι απαραίτητη η αίσθηση της ασθένειας, γιατί η άγνοιά της μας καθιστά αιωνίως αθεράπευτους. Υπενθυμίζεται όμως, ότι απαραίτητα πρέπει να συνεργήσει και η ανθρώπινη θέληση, γιατί χωρίς αυτήν είναι αδύνατη κάθε προσπάθεια.

Δεν είναι λίγοι οι Πατέρες και Ασκητές της Ορθόδοξης Εκκλησίας που με τον προσωπικό τους πνευματικό αγώνα διείσδυσαν στα έγκατα της ανθρώπινης ψυχής. Ο πατήρ Παΐσιος είναι ένας από τους πιο πρόσφατους και σύγχρονους ασκητές που μέσα από την τεράστια πνευματική του εμπειρία αγγίζει σε μεγάλο βαθμό και το θέμα της αυτογνωσίας. Δηλώνει πως «η μελέτη του εαυτού είναι η πιο ωφέλιμη απ' όλες τις μελέτες»<sup>88</sup>. Υπογραμμίζει την σημασία του να δέχεται κανείς την κρίση του εαυτού του από τους άλλους με ταπείνωση και χωρίς υπερηφάνεια. Γιατί πέρα από την ατομική προσπάθεια «ο άνθρωπος βλέπει καλύτερα τον εαυτό του, όταν τον καθρεπτίζει στους άλλους»<sup>89</sup>. Κατά τον ίδιο, τα ελαττώματα και οι αδυναμίες, είτε αυτά έχουν αποκτηθεί από εμάς λόγω απροσεξίας, είτε έχουν κληροδοτηθεί από τους γονείς μας και το άμεσο περιβάλλον, παρουσιάζονται ως φυσικό κτήμα μας, όπως και τα χαρίσματα. Τα ελαττώματα μειώνονται ή και εξαλείφονται μόνο με προσωπικό αγώνα, αφού τα αναγνωρίσουμε στο καθρέπτισμα του εαυτού μας στους άλλους.

---

<sup>84</sup> Βλάχος, Ι. (1995). «Ορθόδοξη ψυχοθεραπεία. Πατερική θεραπευτική αγωγή», Αθήνα: Ιερά Μονή Γενεθλίου της Θεοτόκου, σελ. 257

<sup>85</sup> Μαντζαρίδης, Γ. (2000). «Χριστιανική Ηθική», Α' Τόμος, Θεσσαλονίκη: Π. Πουρναρά, σελ. 83

<sup>86</sup> Ματσούκας, Ν. (1986). «Στοχασμοί», Θεσσαλονίκη: Π. Πουρναρά, σελ. 388

<sup>87</sup> Βλάχος, Ι. (1995). «Ορθόδοξη ψυχοθεραπεία. Πατερική θεραπευτική αγωγή», Αθήνα: Ιερά Μονή Γενεθλίου της Θεοτόκου, σελ. 40

<sup>88</sup> Λόγοι Γέροντος Παΐσιου Αγιορείτου, (2001). «Πνευματικός Αγώνας», Τόμος Γ', Θεσσαλονίκη: Ιερόν Ησυχαστήριον "Ευαγγελιστής Ιωάννης ο Θεολόγος", σελ. 137

<sup>89</sup> Λόγοι Γέροντος Παΐσιου Αγιορείτου, (2001). «Πνευματικός Αγώνας», Τόμος Γ', Θεσσαλονίκη: Ιερόν Ησυχαστήριον "Ευαγγελιστής Ιωάννης ο Θεολόγος", σελ. 141-143



Με ποιους άμεσους ή έμμεσους τρόπους όμως η Ορθόδοξη Εκκλησία αγγίζει την αυτογνωσία;

Η **μετάνοια** νοείται ως μια θρησκευτική διαδικασία που για να επιτευχθεί είναι απαραίτητη, εκτός των άλλων, και η γνώση του εαυτού. Πέρα από τη μεταμέλεια για τις αμαρτίες, σημαίνει αλλαγή τρόπου σκέψης, ζωής και νοοτροπίας (μετά-νοώ = μεταβάλλω νουν)<sup>90</sup> και για να μετανοήσει κάποιος χρειάζεται αυτογνωσία, ταπείνωση, αποφασιστικότητα<sup>91</sup>. Ζωηρό παράδειγμα είναι η μετάνοια του “ασώτου υιού”. Η παραβολή αυτή της Καινής Διαθήκης χρωματίζει έντονα την μετάνοια του ασώτου υιού, ο οποίος, αφού ξόδεψε όλη την περιουσία που του αναλογούσε, έζησε πολλές στερήσεις και κακουχίες. Συνθήκες που τον έκαναν να στραφεί στον εαυτό του σκεπτόμενος τα λάθη του, να μετανοήσει και ταπεινωμένος να επιστρέψει πίσω ζητώντας συγχώρεση.

«Κάποιος άνθρωπος είχε δύο υιούς. Και ο νεώτερος απ’ αυτούς είπε εις τον πατέρα του, “Πατέρα, δος μου το μερίδιον της περιουσίας που αναλογεί σ’ εμέ”. Και εμοίρασε εις αυτούς την περιουσίαν. Και ύστερα από λίγες ημέρες ο νεώτερος υιός εμάζεψε όλα και εταξείδευσε σε μακρυνή χώρα και εκεί εσπατάλησε την περιουσίαν του ζων βίον άσωτον. Όταν εξώδεψε ό,τι είχε, έγινε μεγάλη πείνα εις την χώραν εκείνην και αυτός άρχισε να στερείται. Και επήγε και προσκολλήθηκε εις έναν από τους πολίτας της χώρας εκείνης ο οποίος τον έστειλε εις τα χωράφια του να βόσκη χοίρους. Και επιθυμούσε να γεμίσει την κοιλιά του από τα ξυλοκέρατα που έτρωγαν οι χοίροι και κανείς δεν του έδινε τίποτε. Τότε *συνήλθε εις τον εαυτόν του και είπε, (Εις εαυτόν δε ελθών είπε)* “Πόσοι μισθωτοί εργάται του πατέρα μου έχουν αρκετήν τροφήν και τους περισεύει, ενώ εγώ χάνομαι από την πείνα! Θα σηκωθώ και θα πάω εις τον πατέρα μου και θα του πω, Πατέρα, αμάρτησα κατά του ουρανού και ενώπιόν σου, δεν είμαι πλέον άξιος να ονομάζωμαι υιός σου. Κάνε με σαν ένα από τους μισθωτούς εργάτας σου”. (...)»<sup>92</sup>. (Κείμενο σε νεοελληνική μετάφραση)

Η μετάνοια έρχεται να επικυρωθεί με το Ιερό Μυστήριο της **εξομολόγησης**. Σ’ αυτήν την διαδικασία ο άνθρωπος έρχεται σε διάλογο με τον εσωτερικό του

<sup>90</sup> Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, (2002). «*Θέματα Χριστιανικής Ηθικής*», Ενιαίου Λυκείου, Αθήνα: Οργανισμός Εκδόσεων Διδακτικών Βιβλίων, σελ. 30

<sup>91</sup> Μαντζαρίδης, Γ. (2000). «*Χριστιανική Ηθική*», Α’ Τόμος, Θεσσαλονίκη: Π. Πουρναρά, σελ. 83

<sup>92</sup> Αποστολική Διακονία της Ελλάδος, «*Η Καινή Διαθήκη*», Αθήνα: 1990, σελ.155-156

κόσμο, συναισθάνεται τα αδιέξοδά του και μετανοεί. Το Μυστήριο της εξομολόγησης καθίσταται μέσο αυτογνωσίας, καθώς «βοηθά το άτομο να επιστρέψει στον εαυτό του απαλλαγμένο από τον εγωισμό του και την εσωτερική δυσαρμονία που προκαλούν οι ενοχές και τα πάθη»<sup>93</sup>. Σε μια ακόμη πηγή παρουσιάζεται σύμφωνη η θεολογική άποψη ότι η μετάνοια αλλά και η εξομολόγηση συνδέεται άμεσα με την αυτογνωσία. Η γνώση των αμαρτιών και των παθών μας θεωρείται η διαδικασία της μετάνοιας και η εξωτερίκευση της μετάνοιας θεωρείται η εξομολόγηση<sup>94</sup>.

Ένας από τους παλαιότερους εκκλησιαστικούς θεσμούς με σαφή προσανατολισμό και σκοπό είναι ο **μοναχισμός**. Ο ορθόδοξος μοναχισμός ξεκινά την πορεία του για την πνευματική ζωή με την αυτογνωσία, την ταπείνωση και την μετάνοια<sup>95</sup>. Αποτελεί έναν ιδιαίτερο και διαφορετικό αγώνα θεογνωσίας κατά τον οποίο μοναχοί και ησυχαστές αδιάκοπα προσπαθούν και κοπιάζουν για να φτάσουν σ' ένα μέτρο αυτογνωσίας και γαλήνιας εσωτερικότητας νικώντας τα πάθη και τις ανθρώπινες αδυναμίες τους<sup>96</sup>.

Ίσως αρχικά ο μοναχισμός να φαντάζει πως είναι επιλογή και δράση λίγων, που απαρνούμενοι κάθε ανθρώπινη ευχαρίστηση και ευδαιμονία ακολουθούν ένα δρόμο πνευματικότητας. Όμως, η ησυχία του μοναχισμού μπορεί να επέλθει και στους κοσμικά ζώντες όταν αυτοί απομακρυνθούν, έστω και για λίγο, από τις καθημερινές συνήθειες και ανάγκες, όχι κατά ανάγκη τοπικά, αλλά τροπικά. Η ησυχία αυτή έχει φωνή όπου μέσα σ' αυτήν βυθίζεται ο άνθρωπος στην περισυλλογή και μέσα από την περισυλλογή έρχεται σε κατάσταση αυτογνωσίας<sup>97</sup>. Γι αυτό το λόγο οι άνθρωποι επιδιώκουν το θόρυβο, τη συνεχή δραστηριοποίηση, τη διασκέδαση και αποστρέφονται την ησυχία της μοναξιάς, γιατί εκείνα είναι που ξεστρατίζουν τη σκέψη. Ο Ματσούκας σημειώνει πως η αυτογνωσία «και δύσκολη επιστήμη είναι, αλλά και η αλήθεια της δυσβάσταχτη κι οδυνηρή ανοίγει τις τρομαχτικές κι αβυσσαλέες διαστάσεις της ψυχής»<sup>98</sup>. Γι' αυτό ακριβώς «η φυλακή είναι μια τόσο φρικτή τιμωρία»<sup>99</sup>. Το ότι ο αγώνας προς την αυτογνωσία είναι αδιάκοπος και δύσκολος δεν σημαίνει πως είναι απρόσιτος και ακατόρθωτος. Η ύπαρξη της

---

<sup>93</sup> Αρχιμανδρίτης Ζαφείρης, Δ. «*Η αζία της εξομολόγησης*»,

[http://www.egolpio.com/APOLOGITIKA/axia\\_exomologhsews.htm](http://www.egolpio.com/APOLOGITIKA/axia_exomologhsews.htm)

<sup>94</sup> Βλάχος, Ι. (1995). «*Ορθόδοξη ψυχοθεραπεία. Πατερική θεραπευτική αγωγή*», Αθήνα: Ιερά Μονή Γενεθλίου της Θεοτόκου, σελ. 258

<sup>95</sup> Ματσούκας, Ν. (1986). «*Στοχασμοί*», Θεσσαλονίκη: Π. Πουρναρά, σελ. 145

<sup>96</sup> «*Μοναχισμός και Περιβάλλον*», <http://www.anthosorthodoxias.net/forum/viewtopic.php?p=5552>

<sup>97</sup> Ματσούκας, Ν. (1986). «*Στοχασμοί*», Θεσσαλονίκη: Π. Πουρναρά, σελ. 140-142

<sup>98</sup> Ματσούκας, Ν. (1986). «*Στοχασμοί*», Θεσσαλονίκη: Π. Πουρναρά, σελ. 150

<sup>99</sup> Ματσούκας, Ν. (1986). «*Στοχασμοί*», Θεσσαλονίκη: Π. Πουρναρά, σελ. 140

ανθρώπινης θέλησης και προσπάθειας μπορεί να σταθεί απέναντι στον ίδιο της τον εαυτό και, όπως αναφέρεται στο βιβλίο “Θέματα Χριστιανικής Ηθικής”, γνωρίζοντας κάθε άτομο τις αδυναμίες και τα πάθη του, μπορεί ευκολότερα να παλέψει μαζί τους<sup>100</sup>.

Κλείνοντας την ενότητα αυτή, πρέπει να σημειωθεί ότι η Ορθόδοξη πίστη μέσα από το Ευαγγέλιο, τον τρόπο ζωής που διδάσκει και όλες τις προαναφερόμενες διαδικασίες, προετοιμάζει και ενισχύει τον άνθρωπο στην αυτογνωσία και τον αυτοέλεγχο.

### 3.2.2. Βουδισμός Zen

Το Zen είναι μια διαδικασία ενδοσκόπησης, αυτοσυγκέντρωσης και απόκτησης αυτογνωσίας και αποτελεί μια ξεχωριστή Βουδιστική σχολή, που έκανε για πρώτη φορά την εμφάνισή της στην Κίνα τον 7 αιώνα μ.Χ. Από εκεί εξαπλώθηκε διαδοχικά, νότια στο Βιετνάμ και ανατολικά στην Κορέα και την Ιαπωνία. Μια αξιοσημείωτη παρουσία του Zen στην Βόρεια Αμερική και στην Ευρώπη λαμβάνει επίσης χώρα στα τέλη του 19<sup>ου</sup> αι. και αρχές του 20<sup>ου</sup> αι.<sup>101, 102</sup>.

Ο όρος Zen αποδόθηκε στον, Μποντιδάρμα, ιδρυτή της σχολής Τζαν και Ινδό πατριάρχη του Βουδισμού και σημαίνει «διαλογισμός ή διαρκής στοχασμός σε μια ιδέα»<sup>103</sup>. Μέσω της διδασκαλίας Zen το άτομο προσπαθεί να υπερβεί τον λογικό νου, υπερβαίνοντας τα όρια της συμβατικής ανθρώπινης λογικής. Αυτή η Βουδιστική σχολή λειτουργεί με το υποσυνείδητο, προσπαθώντας να διευρύνει το συνειδητό μέρος του ατόμου ξεπερνώντας τα στενά του όρια.

Κατ’ εξοχήν μέσο στο Zen θεωρείται το Ζα Zen, που σημαίνει “κάθισμα στη σιγή” ή “καθιστός διαλογισμός”<sup>104</sup>. Η διαδικασία άσκησης διαλογισμού Ζα Zen επικεντρώνεται στην συνεχόμενη παρατήρηση της αναπνοής και για να θεωρηθεί ως μια ολοκληρωμένη προσπάθεια προϋποθέτονται 30 λεπτά απόλυτης ακινησίας. Ο “καθιστός διαλογισμός” εστιάζει στη συνείδηση της ύπαρξης του ατόμου

---

<sup>100</sup> Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, (2002). «Θέματα Χριστιανικής Ηθικής», Ενιαίου Λυκείου, Αθήνα: Οργανισμός Εκδόσεων Διδακτικών Βιβλίων, σελ. 28-29

<sup>101</sup> Wikipedia The Free Encyclopedia, <http://en.wikipedia.org/wiki/Zen>

<sup>102</sup> «Η τέχνη της Ροής. Zen και αυτογνωσία», <http://www.artoflow.com/>

<sup>103</sup> Πλάνας, Γ. «Η φιλοσοφία Zen στην Κίνα και Ιαπωνία», [http://www.nea-acropoli.gr/index.php?option=com\\_content&view=article&id=182:2008-03-24-09-31-49&catid=59:2008-03-23-17-32-38&Itemid=103](http://www.nea-acropoli.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=182:2008-03-24-09-31-49&catid=59:2008-03-23-17-32-38&Itemid=103)

<sup>104</sup> «Η τέχνη της Ροής. Zen και αυτογνωσία», <http://www.artoflow.com/>

εδραιώνοντας την παρουσία του εαυτού και απομακρύνοντας αποδιοργανωτικές σκέψεις, αφήνοντας έτσι το υποσυνείδητο να αναδυθεί. Το Ζα Ζεν αποτελεί μια θεραπευτική άσκηση για έναν, χωρίς να είναι απαραίτητη η παρουσία κάποιου θεραπευτή. Το άτομο εδώ καλείται να γίνει θεραπευτής της ίδιας του της ψυχής.

Μέσω αυτής της άσκησης διαλογισμού, μαθαίνει κανείς τι σκέφτεται, τι αισθάνεται, αναγνωρίζοντας έτσι τον εαυτό του χωρίς όμως να τον κρίνει. Σταδιακά, το άτομο αποκτά μια διαφάνεια, όχι μόνο σε σχέση με τον εαυτό του, αλλά και προς τους άλλους, μαθαίνοντας να βλέπει και να αισθάνεται βαθύτερα πίσω από αυτό που συμβαίνει. Είναι σε θέση να αναγνωρίσει τεράστια τμήματα του εαυτού του, τα οποία είτε αρνείται είτε αποφεύγει συστηματικά να δει.<sup>105, 106</sup>

---

<sup>105</sup> Wikipedia The Free Encyclopedia, <http://en.wikipedia.org/wiki/Zen#Zazen>

<sup>106</sup> Πλάνας, Γ. «Η φιλοσοφία Ζεν στην Κίνα και Ιαπωνία», [http://www.nea-acropoli.gr/index.php?option=com\\_content&view=article&id=182:2008-03-24-09-31-49&catid=59:2008-03-23-17-32-38&Itemid=103](http://www.nea-acropoli.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=182:2008-03-24-09-31-49&catid=59:2008-03-23-17-32-38&Itemid=103)

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ

### ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΘΕΩΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ

*Ένα αληθινό ταξίδι περιήγησης στον εσώτατο ψυχισμό,  
με αυτοσυγκέντρωση ουσιαστική που θα φέρει αρμονία και γαλήνη*

#### 4.1. Η έννοια του εαυτού

Έχοντας γνωρίσει ήδη την έννοια της αυτογνωσίας μέσα από την σκοπιά της φιλοσοφίας και της θρησκείας, σ' αυτό το κεφάλαιο θα προσεγγιστεί και από την πλευρά της ψυχολογίας. Διευκρινίζεται ότι ο όρος αυτογνωσία δεν έχει αναλυθεί από τις ψυχολογικές προσεγγίσεις, εκτός από κάποιες σύγχρονες θεωρίες. Πολλοί ήταν όμως, εκείνοι οι οποίοι ασχολήθηκαν με την έννοια του εαυτού, οι θεωρητικές αρχές των οποίων θα αναφερθούν στη συνέχεια, αφού αυτογνωσία σημαίνει γνώση του εαυτού, όπως έχει αναλυθεί εκτενέστερα σε προηγούμενο κεφάλαιο.

#### 4.1.2. Η θεωρία του William James για τον εαυτό

Ο William James, ουμανιστής, φιλόσοφος και ψυχολόγος υποστήριξε ότι «ο εαυτός περιλαμβάνει τις τρέχουσες σκέψεις, τα συναισθήματα, καθώς και ένα αριθμό ενδιαμέσων μεταβλητών»<sup>107</sup>. Θεωρήθηκε ένας από τους βασικότερους εμπνευστές, οι ιδέες του οποίου υπήρξαν πρωτοποριακές για την εποχή του, όπως σχολιάζει στο βιβλίο της η Λεονταρή<sup>108</sup>. Επιπροσθέτως, παρουσιάζει τον εαυτό με μια πολυδιάστατη μορφή τονίζοντας την διπλή φύση του, το *εγώ* που περιγράφεται ως το συνειδητό τμήμα του εαυτού μας και το οποίο λαμβάνει αποφάσεις και κάνει επιλογές, και το *εμένα* ως αντικείμενο γνώσης και στοχασμού.

Επιπλέον στο βιβλίο της Λεονταρή, αναφέρεται ότι ο James διακρίνει τέσσερις πτυχές του εαυτού:

- ☉ Τον υλικό εαυτό. Εδώ εκτός από την υλική υπόσταση του ατόμου εμπεριέχεται και «το άθροισμα όλων όσων ένα άτομο θα μπορούσε να αποκαλέσει δικά του»<sup>109</sup>, παραδείγματος χάριν το οικογενειακό περιβάλλον, η κατοικία του και αντικείμενα υπό την κατοχή του.

<sup>107</sup> Lippa, R. (2003). «Κοινωνική Ψυχολογία», Αθήνα: Έλλην, σελ. 31, 109-112

<sup>108</sup> Λεονταρή, Α., (1998), «Αυτοαντίληψη», Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα, σελ. 29

<sup>109</sup> James, W. (1890). «Principles of Psychology», I. New York Henry Holt & Co, σελ. 291

- ⊗ Τον κοινωνικό εαυτό. Ο κοινωνικός εαυτός έχει να κάνει με τις συναναστροφές του ατόμου με το περιβάλλον του, δηλαδή με φίλους και άλλους σημαντικούς για αυτό ανθρώπους, όπου σε κάθε ένα από αυτά τα άτομα ή τις κοινωνικές ομάδες εκφράζει αντίστοιχα και διαφορετικές πτυχές του εαυτού του. Κάτι που ουσιαστικά έχει ως αποτέλεσμα αυτοί οι διαφορετικοί εαυτοί να είναι αντιφατικοί και να αντικρούονται.
- ⊗ Τον πνευματικό εαυτό. Αυτή η πτυχή του εαυτού περιλαμβάνει τις ψυχικές διεργασίες και τα αμετάβλητα χαρακτηριστικά του Εγώ.
- ⊗ Το καθαρό εγώ, «που γίνεται κατανοητό μόνο με έναν αφηρημένο, υποθετικό τρόπο»<sup>110</sup>.

#### 4.1.3. Η θεωρία των Charles Cooley και George Mead για τον εαυτό

Ο Cooley και Mead, κοινωνικοί ψυχολόγοι του 19<sup>ου</sup> - 20<sup>ου</sup> αιώνα, υποστήριξαν, όπως και ο James, ότι ο εαυτός είναι ένα κοινωνικό δημιούργημα και η υπαρξή του προϋποθέτει κοινωνική εμπειρία και ανατροφοδότηση<sup>111</sup>.

Ειδικότερα, από δύο διαφορετικές πηγές, τα βιβλία της Λεονταρή και του Lippa, εντοπίστηκε ότι ο Cooley χρησιμοποίησε τον όρο “καθρεφτιζόμενος εαυτός” αναφερόμενος «στο είδωλο του εαυτού που αντανακλάται σ’ εμάς όταν επικοινωνούμε με τους άλλους ανθρώπους»<sup>112</sup>, δηλαδή πρόκειται για την εικόνα που θεωρούμε ότι έχουν οι άλλοι για μας. Στο βιβλίο της Λεονταρή αναφέρεται ότι «αυτή η εικόνα του εαυτού έχει τρία κύρια στοιχεία:

- ⊗ Το πώς φανταζόμαστε ότι μας βλέπουν οι άλλοι,
- ⊗ Το πώς φανταζόμαστε ότι μας κρίνουν οι άλλοι και
- ⊗ Ένα είδος αυτοσυναισθήματος, όπως περηφάνια ή ντροπή που πηγάζει από τα παραπάνω στοιχεία»<sup>113</sup>.

Συνεχίζοντας, ο Mead χρησιμοποιεί την έννοια του “γενικευμένου άλλου” υπονοώντας ότι «υπάρχουν περισσότεροι από ένας εαυτοί και ο καθένας από αυτούς έρχεται στο προσκήνιο ανάλογα με την συγκεκριμένη κοινωνική κατάσταση»<sup>114</sup>. Επιπλέον, απέναντι στην θέση του James για το εγώ και το εμένα, υποστηρίζει ότι το

<sup>110</sup> Λεονταρή, Α. (1998). «Αυτοαντίληψη», Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα, σελ. 31

<sup>111</sup> Lippa, R. (2003). «Κοινωνική Ψυχολογία», Αθήνα: Έλλην, σελ. 109-110

<sup>112</sup> Lippa, R. (2003). «Κοινωνική Ψυχολογία», Αθήνα: Έλλην, σελ. 109

<sup>113</sup> Λεονταρή, Α. (1998). «Αυτοαντίληψη», Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα, σελ. 32

<sup>114</sup> Λεονταρή, Α. (1998). «Αυτοαντίληψη», Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα, σελ. 33

εγώ είναι το αυθόρμητο πρόσωπο που ενεργεί τη δεδομένη στιγμή, ενώ το *εμένα* είναι ο εαυτός που θυμάται.

Συνοψίζοντας και τις δύο θέσεις φαίνεται να υποστηρίζουν ότι οι άνθρωποι αναπτύσσουν τον εαυτό τους ενσωματώνοντας τις απόψεις που έχουν οι άλλοι άνθρωποι για αυτούς.

#### 4.1.4. Η ψυχαναλυτική θεωρία του Freud

Ο Freud, απόφοιτος ιατρικής, νευρολόγος και ιδρυτής της ψυχοδυναμικής θεωρίας, δεν κάνει καμιά απευθείας αναφορά στον εαυτό. Ως κυρίαρχο όρο χρησιμοποιεί το *εγώ* που θα μπορούσε να ταυτίζεται με την έννοια του εαυτού.

Προέβη στη διαίρεση της δομής της προσωπικότητας σαν ένα σύστημα με τρία επί μέρους συστήματα ή υποσυστήματα. Το *εκείνο*, το *εγώ*, και το *υπερεγώ*. Έτσι λοιπόν, το *εκείνο*, στο βιβλίο των Pervin & John, θεωρείται ότι το μεγαλύτερο μέρος του είναι ασυνείδητο και επιπλέον περιέχει τους μηχανισμούς άμυνας του *εγώ*. Το *εκείνο* αντιπροσωπεύει τον κόσμο της υποκειμενικής εμπειρίας και δεν έχει επίγνωση της αντικειμενικής πραγματικότητας<sup>115</sup>.

Το δεύτερο σύστημα ή υποσύστημα, το *εγώ*, παρουσιάζεται στην ίδια πηγή ως το ψυχολογικό τμήμα που είναι ανύπαρκτο κατά τη γέννηση και αναπτύσσεται σταδιακά. Καθίσταται μεσολαβητής ανάμεσα στο *εκείνο* και την αντικειμενική πραγματικότητα και η δραστηριότητά του είναι συγχρόνως συνειδητή και ασυνείδητη<sup>116</sup>. Στη Καλαντζή αναφέρεται ότι ο μηχανισμός που λειτουργεί με την ανάδυση του *εγώ* είναι η ρεαλιστική σκέψη ή η αρχή της πραγματικότητας<sup>117</sup>, δηλαδή «η ικανοποίηση των ενστίκτων αναβάλλεται ως τη στιγμή που είναι εφικτή η μεγαλύτερη δυνατή ευχαρίστηση με το λιγότερο δυνατό πόνο ή τις λιγότερες δυνατές αρνητικές επιπτώσεις»<sup>118</sup>. Στην ίδια πηγή αναφέρεται ότι το *εγώ* «είναι έλλογο, λογικό, υπομένει την ένταση είναι το “εκτελεστικό” όργανο της προσωπικότητας»<sup>119</sup>.

Το τρίτο και τελευταίο σύστημα ή υποσύστημα, το *υπερεγώ*, παρουσιάζεται ως το κοινωνικό τμήμα που αρχίζει να αναπτύσσεται από τον πρώτο χρόνο ζωής και αποτελεί το ηθικό μέρος του ψυχικού οργάνου. Είναι η δομή που ελέγχει τη

<sup>115</sup> Pervin, L. & John, O. (2001). «*Θεωρίες προσωπικότητας*», Αθήνα: Τυπωθήτω, σελ. 132-134

<sup>116</sup> Λεονταρή, Α. (1998). «*Αυτοαντίληψη*», Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα, σελ. 36

<sup>117</sup> Καλαντζή-Αζίζι, Α. (1986). «*Αυτογνωσία, αυτοανάλυση και αυτοέλεγχος*», Αθήνα: Δίφρος, σελ. 12

<sup>118</sup> Pervin, L. & John, O. (2001). «*Θεωρίες προσωπικότητας*», Αθήνα: Τυπωθήτω, σελ. 135

<sup>119</sup> Pervin, L. & John, O. (2001). «*Θεωρίες προσωπικότητας*», Αθήνα: Τυπωθήτω, σελ. 136

συμπεριφορά και αποφασίζει τι είναι καλό και τι κακό σύμφωνα με τους κοινωνικούς νόμους και τα ιδανικά της εκάστοτε κοινωνίας, ανταμείβοντας και τιμωρώντας την καλή και κακή συμπεριφορά αντίστοιχα<sup>120</sup>.

Το *εκείνο* αναζητά την ηδονή, το *εγώ* την πραγματικότητα και το *υπερεγώ* την τελειότητα. Εξαιτίας της ανικανότητας του *εκείνου* να ικανοποιήσει τις ανάγκες του ατόμου, το *εγώ* αναπτύσσεται προστατεύοντας τις αρχές της πραγματικότητας, τροποποιώντας τις μη ρεαλιστικές απαιτήσεις του *εκείνου* που προέρχονται από το κοινωνικό περιβάλλον. Ο Freud θεωρούσε το *εγώ* «σαν ένα φτωχό πλάσμα που υπηρετούσε τρεις σκληρούς αφέντες, το *εκείνο*, τη πραγματικότητα και το *υπερεγώ*. Το φτωχό *εγώ* περνά άσχημες ώρες στην υπηρεσία αυτών των αφεντικών και πρέπει να συμβιβάζει τις αξιώσεις και τις απαιτήσεις τους»<sup>121</sup>. Επίσης, «παρομοιάζει το *εγώ* με τον καβαλάρη ενός αλόγου. Το *άλογο* αντιπροσωπεύει την ενέργεια που πηγάζει από το *εκείνο*, μια ενέργεια που πρέπει να τιθασευτεί σωστά αν ο καβαλάρης θέλει να διατηρήσει τη θέση του στη σέλα του αλόγου»<sup>122</sup>.

#### 4.1.5. Ψυχοδυναμικές θεωρίες

Πρόκειται να αναφερθούν απόψεις νεοφροϋδιστών οι οποίοι κάνουν αρκετές αναφορές για τον εαυτό χωρίς όμως η έννοια αυτή να κατέχει κεντρικό ρόλο στις θεωρίες τους. Μερικοί από αυτούς είναι:

Η **Karen Horney**, ψυχαναλύτρια, διαφοροποιήθηκε από την παραδοσιακή ψυχανάλυση και υποστήριξε ότι οι διαπροσωπικές σχέσεις και τα συναισθήματα που προκαλούνται από αυτές, παίζουν καθοριστικό ρόλο στην ενίσχυση ή στην υποτίμηση του εαυτού. Μίλησε για τον “ψεύτικο εαυτό”, λέγοντας ότι το παιδί τον υιοθετεί κρύβοντας τον αληθινό του εαυτό προς ικανοποίηση των γονιών του<sup>123</sup>.

Ο **Sullivan** τόνισε κι αυτός τις κοινωνικές επιδράσεις στην ανάπτυξη του ατόμου και δίνει έμφαση στη δυναμική της οικογένειας. Συλλέγοντας και οργανώνοντας τις εμπειρίες από τις στάσεις των γονιών το παιδί διαμορφώνει την προσωποποίηση. Έτσι, σύμφωνα με την θεωρία του, η προσωποποίηση αναφέρεται στη δημιουργία τριών εαυτών, τον *καλό εαυτό*, τον *κακό* και τον *μη εαυτό*. Ο *καλός εαυτός* είναι εκείνος που ικανοποιεί τις ανάγκες του ατόμου και οι πράξεις του

<sup>120</sup> Pervin, L. & John, O. (2001). «*Θεωρίες προσωπικότητας*», Αθήνα: Τυπωθήτω, σελ. 134

<sup>121</sup> Pervin, L. & John, O. (2001). «*Θεωρίες προσωπικότητας*», Αθήνα: Τυπωθήτω, σελ. 135

<sup>122</sup> Λεονταρή, Α. (1998). «*Αυτοαντίληψη*», Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα, σελ. 36

<sup>123</sup> Λεονταρή, Α. (1998). «*Αυτοαντίληψη*», Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα, σελ. 38-39



αμείβονται, ο *κακός εαυτός* είναι αυτός που η συμπεριφορά του έχει ως αποτέλεσμα τη δημιουργία άγχους και ο *μη εαυτός* είναι εκείνος που το παιδί απαρνείται ένα μέρος του εαυτού του, εφόσον αυτό προκαλεί δυσαρέσκεια στους γονείς.<sup>124</sup> Υποστήριξε ότι ο εαυτός επηρεάζεται από τις εμπειρίες του ατόμου ανάλογα με τις αντιδράσεις που δέχεται από τους άλλους. Θεωρεί ότι ο εαυτός παίρνει διάφορα προστατευτικά μέτρα για να προφυλάξει το άτομο από την απώλεια της αυτοεκτίμησης και το άγχος σε περίπτωση που απειληθεί η ασφάλειά του<sup>125</sup>.

Ο **Erikson**, ένας από τους σημαντικότερους ψυχαναλυτές του εγώ, έδωσε πολύ μεγάλη σημασία στους ψυχοκοινωνικούς παράγοντες, όσον αφορά την ανάπτυξη της προσωπικότητας ενός ατόμου. Βασιζόμενος στα ψυχοσεξουαλικά στάδια ανάπτυξης του Freud, δημιούργησε οκτώ ψυχοκοινωνικά στάδια ανάπτυξης επεκτείνοντας τα χρονικά και καλύπτοντας έτσι όλο τον κύκλο της ζωής του ανθρώπου. Επιπλέον, αναφέρθηκε κυρίως στην ταυτότητα παρά στον εαυτό καθώς, όπως τόνισε, η ταυτότητα είναι μια ουσιαστική πτυχή του εαυτού, αλλά δεν είναι ο εαυτός<sup>126</sup>.

Ο **Adler**, ξεκινώντας ως ενεργό μέλος της ψυχαναλυτικής ομάδας του Freud στην πορεία 'αναγκάστηκε' να αποχωρήσει, διαφοροποιώντας τη θέση του και δημιουργώντας τη δική του σχολή, της Ατομικής Ψυχολογίας. Υποστήριξε ότι ο εαυτός «αποτελεί μια από τις δυνάμεις που συνθέτουν την προσωπικότητα και είναι η πρώτη αιτία της ανθρώπινης συμπεριφοράς»<sup>127</sup>. Τόνισε τη σπουδαιότητα των συναισθημάτων κατωτερότητας, που έχουν ως αποτέλεσμα την χαμηλή αυτοεκτίμηση του ατόμου και τις προσπάθειες αντιστάθμισης αυτών των αρνητικών συναισθημάτων. Ο εαυτός μπαίνει σε μια διαδικασία επιβολής ή κυριαρχίας με σκοπό να υπερνικηθούν ή να αναπληρωθούν οι σωματικές ή κοινωνικές αδυναμίες του ατόμου<sup>128</sup>.

Άλλο ένα μέλος της ψυχαναλυτικής ομάδας του Freud, που στη συνέχεια διαφοροποιήθηκε δημιουργώντας τη δική του θεωρητική σχολή, την Αναλυτική Ψυχολογία, είναι ο **Carl Jung**, ο οποίος παρουσιάζει τον εαυτό ως ιδιωτικό ή ατομικό εαυτό να βρίσκεται σε συγκρουσιακή σύγκυση με το πρόσωπο ή τη μάσκα που δείχνουμε στους άλλους (persona). Τόνισε ότι αν δοθεί μεγάλη δύναμη στην

<sup>124</sup> Καλαντζή-Αζίζι, Α. (1986). «*Αυτογνωσία, αυτοανάλυση και αυτοέλεγχος*», Αθήνα: Δίφρος, σελ. 22-23

<sup>125</sup> Λεονταρή, Α. (1998). «*Αυτοαντίληψη*», Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα, σελ.39

<sup>126</sup> Pervin, L. & John, O. (2001). «*Θεωρίες προσωπικότητας*», Αθήνα: Τυπωθήτω, σελ. 159-163

<sup>127</sup> Λεονταρή, Α. (1998). «*Αυτοαντίληψη*», Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα, σελ. 41

<sup>128</sup> Pervin, L. & John, O. (2001). «*Θεωρίες προσωπικότητας*», Αθήνα: Τυπωθήτω, σελ. 207-208

persona, τότε το άτομο μπορεί να χάσει την αίσθηση του εαυτού του και να έχει αμφιβολίες για την ταυτότητά του<sup>129</sup>.

Τέλος, ο **Heinz Kohut**, ιδρυτής της ψυχαναλυτικής σχολής “ψυχολογία του εαυτού”, ορίζει την έννοια του εαυτού ως «μια ενότητα με χωροχρονική συνέχεια που οργανώνει την ανθρώπινη εμπειρία»<sup>130</sup> και την διαχωρίζει σε δύο αναπτυξιακά στάδια. Το στάδιο του αποσπασματικού εαυτού και το στάδιο του αρχαϊκού, πυρηνικού, διπολικού εαυτού. Το πρώτο στάδιο αναφέρεται στην βρεφική ηλικία, ότι το βρέφος δηλαδή αντιλαμβάνεται τον εαυτό του μέσα από κάθε μέλος του σώματος του, κάθε αίσθηση και σκέψη. Το δεύτερο στάδιο χαρακτηρίζει τον εαυτό αρχαϊκό γιατί αποτελεί τον πρόδρομο του ώριμου εαυτού, πυρηνικό επειδή έχει ένα κέντρο ή ένα πυρήνα και διπολικό γιατί εμπεριέχει δύο δομές, το μεγαλοπρεπή εαυτό και την εξιδανικευμένη γονεϊκή εικόνα<sup>131</sup>.

#### 4.1.6. Φαινομενολογικές θεωρίες

Όπως περιγράφει η Λεονταρή, μεγάλη επίδραση για τον εαυτό άσκησαν οι φαινομενολογικές θεωρίες, οι οποίες αναπτύσσουν το περιεχόμενό τους γύρω από το σύνολο των εμπειριών του ατόμου, όπως αυτό τις αντιλαμβάνεται και τις βιώνει. Δίνουν μεγαλύτερη έμφαση στην υποκειμενική πραγματικότητα και όχι στην κοινωνική, χωρίς να αρνούνται όμως τη σημασία και του κοινωνικού παράγοντα στη διαμόρφωση του εαυτού<sup>132</sup>. Ο κυριότερος εκπρόσωπος της φαινομενολογικής σχολής είναι ο Carl Rogers.

Η θεωρία του **Carl Rogers**, η οποία προέκυψε από την πεποίθηση ότι «οι άνθρωποι έχουν μέσα τους τεράστιες πηγές για την κατανόηση του εαυτού τους, αλλά αυτές οι πηγές μπορούν να ανοίξουν μόνο εάν μπορεί να εμφανιστεί ένα προσδιοριστικό κλίμα διευκολυντικών ψυχολογικών στάσεων<sup>133</sup>», η έννοια του εαυτού θεωρείται από εκείνον ως μια έννοια-κλειδί για την προσωπικότητα. Παρουσιάζει τον εαυτό ως ένα διαφοροποιημένο τμήμα του “φαινομενολογικού πεδίου” -δηλαδή του συνόλου των αντιλήψεων και εμπειριών του ατόμου και του τρόπου που το άτομο τα αντιλαμβάνεται- το οποίο περιλαμβάνει συνειδητές

<sup>129</sup> Pervin, L. & John, O. (2001). «*Θεωρίες προσωπικότητας*», Αθήνα: Τυπωθήτω, σελ. 209-211

<sup>130</sup> Λεονταρή, Α. (1998). «*Αυτοαντίληψη*», Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα, σελ. 46

<sup>131</sup> Λεονταρή, Α. (1998). «*Αυτοαντίληψη*», Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα, σελ. 46-48

<sup>132</sup> Λεονταρή, Α. (1998). «*Αυτοαντίληψη*», Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα, σελ. 48-50

<sup>133</sup> Pervin, L. & John, O. (2001). «*Θεωρίες προσωπικότητας*», Αθήνα: Τυπωθήτω

αντιλήψεις και αξίες. Προσθέτει επίσης, ότι κάθε άτομο έχει μια εικόνα για τον εαυτό του, τι είναι και τι μπορεί να κάνει και αυτό το ονομάζει “ιδέα του εαυτού”. Όμως διευκρινίζει ότι το άτομο έχει επιπλέον και τη τάση, πέρα από αυτό που πιστεύει ότι είναι, να στοχεύει σε αυτό που θα ήθελε να είναι, το οποίο σημειώνεται ως “ιδανικός εαυτός”<sup>134</sup>. Ο “ιδανικός εαυτός” επηρεάζεται από τις κοινωνικές, πολιτισμικές και περιβαλλοντικές συνθήκες που βρίσκεται το άτομο και συνεχώς αναδιαμορφώνεται με την εξέλιξη του ατόμου. Έχει μελετηθεί ότι σε άτομα όπου η εικόνα του εαυτού τους αποκλίνει από αυτή του “ιδανικού εαυτού” που στοχεύουν, παρουσιάζονται νευρώσεις και εμφανίζουν πολύ χαμηλή αυτοεκτίμηση<sup>135</sup>. Τέλος ο Rogers μίλησε για την αυτοπραγμάτωση, ως ανάγκη του ατόμου να αναπτυχθεί και να εξελιχθεί μέσα από τις εμπειρίες του καθώς ωριμάζει<sup>136</sup>.

#### 4.1.7. Συμπεριφοριστικές θεωρίες

Συνεχίζοντας με τις ψυχολογικές θεωρίες που κάνουν λόγο άμεσα ή έμμεσα στο θέμα της αυτογνωσίας, σ’ αυτή την υπό-ενότητα θα παρουσιαστούν οι συμπεριφοριστικές θεωρίες, των οποίων οι υποστηρικτές ισχυρίζονται ότι το μεγαλύτερο μέρος της συμπεριφοράς του ανθρώπου, φυσιολογικής και μη, είναι αποτέλεσμα μάθησης. Θεωρούν κατά συνέπεια και την προσωπικότητα προϊόν μάθησης<sup>137,138</sup>. Για το λόγο αυτό θα η προσοχή μας θα εστιαστεί μόνο στις θεωρίες που αναφέρονται, έστω και έμμεσα στην αυτογνωσία.

**Κλασική εξαρτημένη μάθηση.** Εκπρόσωπος αυτής της θεωρίας, είναι ο Ρώσος φυσιολόγος Ραβλον. Σε αντίθεση με τον Freud που πρωταρχικό ρόλο στη ζωή του ανθρώπου έπαιζε το ασυνείδητο, κατά τον Ραβλον παίζει η συνείδηση<sup>139</sup>. Δηλαδή, τα στοιχεία εκείνα που καθορίζουν την συμπεριφορά του ανθρώπου χρειάζεται να αναζητηθούν στις λειτουργίες του λόγου και της σκέψης και όχι στα ένστικτα.

**J. B. Watson.** Ο Αμερικανός ψυχολόγος Watson θεωρείται ο κύριος ιδρυτής του Συμπεριφορισμού και επηρεάστηκε αρκετά από τις απόψεις του Ραβλον. Οι απόψεις του για τη θεωρία της συμπεριφοράς έδιναν βαρύτητα στη μελέτη της

<sup>134</sup> Καλαντζή-Αζίζι, Α. (1986). «Αυτογνωσία, αυτοανάλυση και αυτοέλεγχος», Αθήνα: Δίφρος, σελ.18-19

<sup>135</sup> Κανδυλάκη, Α. (2008). «Η Συμβουλευτική στην Κοινωνική Εργασία», Αθήνα: Τόπος, σελ. 209-210

<sup>136</sup> Pervin, L. & John, O. (2001). «Θεωρίες προσωπικότητας», Αθήνα: Τυπωθήτω, σελ. 248-251

<sup>137</sup> Pervin, L. & John, O. (2001). «Θεωρίες προσωπικότητας», Αθήνα: Τυπωθήτω, σελ. 399

<sup>138</sup> Καλαντζή-Αζίζι, Α. (1986). «Αυτογνωσία, αυτοανάλυση και αυτοέλεγχος», Αθήνα: Δίφρος, σελ. 28

<sup>139</sup> Καλαντζή-Αζίζι, Α. (1986). «Αυτογνωσία, αυτοανάλυση και αυτοέλεγχος», Αθήνα: Δίφρος, σελ. 32

συμπεριφοράς που μπορούσε να παρατηρηθεί και απέκλειαν την μελέτη της αυτοπαρατήρησης ή ενδοσκόπησης σαν ερευνητική μέθοδο<sup>140</sup>.

**Κοινωνική Μάθηση.** Ο Bandura ως εκφραστής της κοινωνικό-γνωστικής θεωρίας, ανάμεσα σε όλα εκείνα που περιγράφει στη θεωρία του, προσεγγίζει και τον εαυτό. Για την κοινωνικό-γνωστική θεωρία λοιπόν, η έννοια του εαυτού αναφέρεται σε διεργασίες που αποτελούν μέρος της ψυχολογικής λειτουργίας του ατόμου. Το άτομο δεν έχει μια δομή που ονομάζεται 'εαυτός', αλλά αυτό-διεργασίες που αποτελούν μέρος του. Ακόμη, το άτομο δεν έχει αυτοαντίληψη, αλλά έχει μια εικόνα για τον εαυτό του και διεργασίες αυτοελέγχου οι οποίες ποικίλλουν από περίοδο σε περίοδο και από κατάσταση σε κατάσταση<sup>141</sup>.

## 4.2. Σύγχρονες θεωρίες για την αυτογνωσία

### 4.2.1. Η θεωρία του Epstein

Ο Epstein, εκφραστής συμπεριφοριστικών θεωριών, σημείωσε ότι ο γενικός σκοπός της θεωρίας του εαυτού είναι ηδονιστικός συμπεριλαμβάνοντας και τα συναισθήματα στην θεωρία του. Δηλαδή, στοχεύει στην μεγιστοποίηση της ευχαρίστησης και στην ελαχιστοποίηση του πόνου, προκειμένου η πραγματικότητα να βιώνεται ως κάτι απολαυστικό και συναισθηματικά ικανοποιητικό, διευκολύνοντας έτσι την διατήρηση της αυτοεκτίμησης<sup>142</sup>. Τέλος, τόνισε την διπολική μορφή του εαυτού. Δηλαδή του *εαυτού ως υποκειμένου* που εμπεριέχει περιγραφικές ιδέες και ιδέες για τα κίνητρα της συμπεριφοράς και τις σχέσεις μεταξύ των πράξεων και των αποτελεσμάτων, και του *εαυτού ως αντικειμένου της γνώσης* ο οποίος διακρίνεται σε δύο συστήματα. «Το λογικό σύστημα που αποτελείται από τις συνειδητές αντιλήψεις που έχει το άτομο για τον εαυτό του και στις οποίες μπορεί να αναφερθεί σχετικά εύκολα και το σύστημα το οποίο υφίσταται μόνο σε βιωματικό επίπεδο και περιλαμβάνει νοητικά σχήματα που προέρχονται από συναισθηματικά σημαντικές εμπειρίες για τις οποίες το άτομο μπορεί να έχει ή να μην έχει συνείδηση»<sup>143</sup>.

### 4.2.2. Η θεωρία των Markus και Nurius

<sup>140</sup> Pervin, L. & John, O. (2001). «*Θεωρίες προσωπικότητας*», Αθήνα: Τυπωθήτω, σελ. 397-398

<sup>141</sup> Pervin, L. & John, O. (2001). «*Θεωρίες προσωπικότητας*», Αθήνα: Τυπωθήτω, σελ. 526-531

<sup>142</sup> Λεονταρή, Α. (1998). «*Αυτοαντίληψη*», Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα, σελ. 63

<sup>143</sup> Λεονταρή, Α. (1998). «*Αυτοαντίληψη*», Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα, σελ. 64-65

Οι Markus και Nurius, ασπάζοντας κι αυτοί τη συμπεριφοριστική θεωρία, ορίζουν την αυτογνωσία ή αυτοαντίληψη ως «ένα σύστημα συναισθηματικό-γνωστικών δομών», τις οποίες αποκαλούν ‘αυτό-σχήματα’ λόγω της δημιουργίας τους, από τις εμπειρίες που είχε κάθε άτομο στο παρελθόν σε ένα συγκεκριμένο τομέα <sup>144</sup>. Υποστηρίζουν πως οι άνθρωποι σχηματίζουν αντιλήψεις για τις δυνατότητες, τους στόχους, τις ελπίδες και τους φόβους τους, σύμφωνα με τους τομείς που οι ίδιοι θεωρούν ότι είναι σημαντικοί για τον αυτό-προσδιορισμό τους. Αυτές οι αντιλήψεις, αναφερόμενες και ως ‘πιθανοί εαυτοί’ ασκούν κατά τους θεωρητικούς αυτούς μεγάλη επίδραση στην συμπεριφορά του ατόμου. Οι πιθανοί εαυτοί προέρχονται από αναπαραστάσεις του εαυτού στο παρελθόν και συμπεριλαμβάνουν αναπαραστάσεις του εαυτού στο μέλλον. Επιπλέον, αντιπροσωπεύουν τις συγκεκριμένες αντιλήψεις και φαντασίες του ατόμου και όχι φανταστικές καταστάσεις. «Περιλαμβάνουν τους ‘καλούς εαυτούς’, ‘τους επιθυμητούς πιθανούς εαυτούς’ π.χ. ο ισχυρός εαυτός, και τους ‘απειλητικούς πιθανούς εαυτούς’, όπως ο επιθετικός εαυτός κ.τ.λ.» <sup>145</sup>. Το άτομο έχει την δυνατότητα να δημιουργήσει μια μεγάλη ποικιλία πιθανών εαυτών αν και η δυνατότητά του αυτή περιορίζεται από τις συγκεκριμένες συνθήκες ζωής που βιώνει π.χ. κοινωνικό-πολιτιστική κατάσταση, εικόνες και σύμβολα που προβάλλουν τα μέσα μαζική ενημέρωσης, κοινωνικά του βιώματα κ.τ.λ.

#### 4.2.3. Παράθυρο Johari (Johari Window model)

Ένα απλό και χρήσιμο εργαλείο για την κατανόηση και την ανάπτυξη της αυτογνωσίας, της προσωπικής ανάπτυξης, της βελτίωσης της επικοινωνίας και των διαπροσωπικών σχέσεων, δημιουργήθηκε από Αμερικάνους ψυχολόγους το 1950. Ονομάζεται ‘‘παράθυρο Johari’’ (Johari Window model) και η ονομασία του προήλθε από τα αρχικά ονόματα των δημιουργών του, Joseph Luft και Harry Ingham <sup>146</sup>. Το μοντέλο αυτό, όπως περιγράφεται από την Μαλικιώση <sup>147</sup>, σκιαγραφεί μερικά στοιχεία του εαυτού μας, κάποια από τα οποία είναι γνωστά και κάποια άγνωστα σε

---

<sup>144</sup> Λεονταρή, Α. (1998). «Αυτοαντίληψη», Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα, σελ. 65

<sup>145</sup> Λεονταρή, Α. (1998). «Αυτοαντίληψη», Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα, σελ. 66

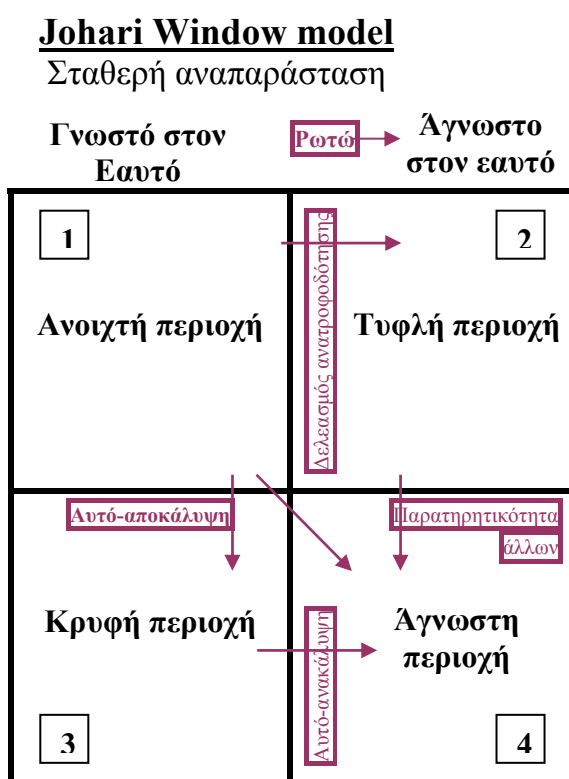
<sup>146</sup> Βικιπαίδεια, Η ελεύθερη εγκυκλοπαίδεια, «Παράθυρο Johari», [http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CE%B1%CF%81%CE%AC%CE%B8%CF%85%CF%81%CE%BF\\_Johari#column-one](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CE%B1%CF%81%CE%AC%CE%B8%CF%85%CF%81%CE%BF_Johari#column-one)

<sup>147</sup> Μαλικιώση-Λοϊζου, Μ. (1999). «Συμβουλευτική Ψυχολογία», Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα

μας, καθώς και στοιχεία του εαυτού μας που είναι άλλα γνωστά και άλλα άγνωστα στους άλλους.

Στη συνέχεια παρατίθεται η ανάλυση του μοντέλου αυτού,<sup>148, 149, 150, 151</sup>. Οι τέσσερις όψεις του παραθύρου Johari ονομάζονται αλλιώς περιοχές, εκτάσεις ή τεταρτημόρια. Καθένα από αυτά περιλαμβάνει και αντιπροσωπεύει πληροφορίες σχετικά με αισθήματα, εμπειρίες, απόψεις, στάσεις, δεξιότητες, σκοπούς/ προθέσεις, κίνητρα κ.λπ. όσον αφορά το άτομο σε σχέση με τον εαυτό του αλλά και με τους άλλους.

Πριν ξεκινήσουμε την ανάλυση για το **πρώτο τεταρτημόριο**, θα πρέπει πρωτίστως να αναφερθούμε στις ποικίλες ονομασίες που του έχουν δοθεί, οι οποίες είναι: *ανοιχτή περιοχή, ανοιχτός εαυτός, ελεύθερη περιοχή, ελεύθερος εαυτός ή αρένα*. Είναι γνωστή ακόμη και ως η περιοχή της ελεύθερης δραστηριότητας, καθώς αρκετά στοιχεία του ατόμου “μοιράζονται” ελεύθερα, όπως για παράδειγμα είναι αναπόφευκτο να μη γίνει γνωστό στους άλλους το σχήμα του κορμιού, το χρώμα των ματιών κ.λπ. Στο κομμάτι του παραθύρου



αυτού περιλαμβάνονται επίσης πληροφορίες, όσον αφορά το άτομο -συμπεριφορά, στάσεις, συναισθήματα, αισθήματα, γνώσεις, εμπειρίες, δεξιότητες, απόψεις κ.λπ.,- οι οποίες είναι γνωστές στο ίδιο αλλά και στους άλλους. Σε αντίθεση με τα στοιχεία που “μοιράζονται” ελεύθερα, αυτά προϋποθέτουν χρόνο για να αναγνωριστούν από τους

<sup>148</sup> Bloom, G. «Johari Window»,

[http://www.12manage.com/methods\\_luft\\_ingham\\_johari\\_window.html](http://www.12manage.com/methods_luft_ingham_johari_window.html)

<sup>149</sup> «Johari window model – helpful for self-awareness and group relationships»

<http://www.businessballs.com/johariwindowmodel.htm>

<sup>150</sup> «The Johari window of communication», [http://www.teleometrics.com/info/resources\\_johari.html](http://www.teleometrics.com/info/resources_johari.html)

<sup>151</sup> «The Johari window: A model of feedback and self-disclosure in training»,

[http://www.armyacademy.ro/reviste/2\\_2006\\_eng/a4.pdf](http://www.armyacademy.ro/reviste/2_2006_eng/a4.pdf)

άλλους. Επιπλέον, η ανοιχτή περιοχή ή αλλιώς αρένα είναι το τμήμα που περιλαμβάνει την καλή επικοινωνία και συνεργασία κρατώντας μακριά κάθε είδους δυσπιστία, σύγκρουση, διαμάχη, σύγχυση και παρεξήγηση.

Επιπροσθέτως, το τμήμα αυτό του παραθύρου δύναται να μεγιστοποιηθεί εάν μειωθεί η τυφλή περιοχή, ρωτώντας πληροφορίες από τους άλλους και λαμβάνοντας από αυτούς ανατροφοδότηση. Μπορεί ακόμη να μεγιστοποιηθεί μέσω της διαδικασίας της αποκάλυψης του εαυτού στους άλλους, κάτι που θα ελαττώσει την κρυφή περιοχή. Όσον αφορά την άγνωστη περιοχή μπορεί να μειωθεί με ποικίλους τρόπους, όπως με την παρατηρητικότητα των άλλων, η οποία βοηθά μεγιστοποιώντας τη τυφλή περιοχή, με την αυτό-ανακάλυψη, η οποία αυξάνει την κρυφή περιοχή, ή με κοινή διαφώτιση δια μέσω ομαδικών εμπειριών και συζήτησης.

Το **δεύτερο τεταρτημόριο** ονομάζεται αλλιώς *τυφλός εαυτός, τυφλή περιοχή ή τυφλό πεδίο* και σ' αυτό συγκαταλέγονται πληροφορίες, σχετικά με το άτομο, οι οποίες είναι γνωστές από τους άλλους, αλλά άγνωστες από το ίδιο. Αυτό το τμήμα του παραθύρου, αναφέρεται επίσης στην άγνοια που έχει το άτομο για κάποια σημεία του εαυτού του ή για θέματα που οι άλλοι σκόπιμα παρακρατούν από εκείνο. Για να ενισχύσει κανείς την αυτογνωσία του, θα πρέπει να μειώσει αυτή την περιοχή αναζητώντας ειλικρινή ανατροφοδότηση από τους άλλους, μεγιστοποιώντας έτσι την ανοιχτή περιοχή.

*Κρυφός εαυτός, κρυφή περιοχή ή πρόσοψη* είναι οι ονομασίες που δίνονται για το **τρίτο τεταρτημόριο**. Εδώ εμπεριέχονται χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και της διαπροσωπικής επικοινωνίας ενός ατόμου, τα οποία είναι γνωστά σε εκείνο, αλλά ταυτόχρονα φυλάσσονται κρυφά στους άλλους. Η κρυφή περιοχή περιλαμβάνει δηλαδή, ευαισθησίες, φόβους, παραπλανητικές προθέσεις, μυστικά, με άλλα λόγια οτιδήποτε γνωρίζει ένα άτομο αλλά δεν αποκαλύπτει στους άλλους. Το μέγεθος της περιοχής αυτής θα μπορούσε να ελαχιστοποιηθεί και να μεγιστοποιηθεί η ανοιχτή περιοχή μέσω της διαδικασίας της αυτό-αποκάλυψης. Ο βαθμός με τον οποίο ένα άτομο αποκαλύπτει τις προσωπικές του πληροφορίες θα πρέπει πάντα να είναι στην δική του ευχέρεια και επιλογή, όπως επίσης και εκείνος/ εκείνοι που θα εμπιστευτεί.

Τέλος, το **τέταρτο τεταρτημόριο** λέγεται αλλιώς και άγνωστος εαυτός, περιοχή άγνωστης δραστηριότητας ή απλά άγνωστη περιοχή, η οποία περιλαμβάνει πληροφορίες, αισθήματα, αφανής ικανότητες, κρυφά ταλέντα, εμπειρίες κ.λπ., που είναι άγνωστα στο άτομο αλλά και στους άλλους γύρω του. Είναι θετικά και χρήσιμα χαρακτηριστικά τα οποία βρίσκονται σχετικά κοντά στην επιφάνεια. Περικλείει

ακόμα απωθημένα ή υποσυνείδητα αισθήματα, που οφείλονται σε γεγονότα και τραυματικές εμπειρίες του παρελθόντος, τα οποία είναι βαθύτερες πτυχές της προσωπικότητας του ατόμου, επηρεάζουν σε ποικίλο βαθμό τη συμπεριφορά του και δύναται να παραμείνουν άγνωστα για μια ζωή. Τα στοιχεία αυτά μπορούν να εντοπιστούν μέσω της αυτό-ανακάλυψης, μια διαδικασία ευαίσθητη όπως είναι η αυτό-αποκάλυψη και η αναζήτηση ανατροφοδότησης, μέσω της παρατηρητικότητας από τους άλλους ή μέσω κοινής ανακάλυψης. Παρόλα αυτά, η διαδικασία της αυτό-ανακάλυψης παύει να είναι τόσο ευαίσθητη για το άτομο, όταν αυτό ανακαλύπτει αφανή ταλέντα, σε αντίθεση με την αποκάλυψη κρυφών αισθημάτων. Κλείνοντας, η συμβουλευτική αποτελεί σημαντικό βοήθημα στην αποκάλυψη των άγνωστων πτυχών αυτής της περιοχής.

Παραδείγματα διαμόρφωσης του μοντέλου όταν:

- ☼ Το άτομο βρίσκεται σε μια νεοσύστατη σχέση.

Παρατηρούμε ότι η ανοιχτή περιοχή είναι μικρή, καθώς οι άλλοι γνωρίζουν ελάχιστα για το άτομο. Το ίδιο ισχύει και για τη τυφλή περιοχή, όπου όλα είναι άγνωστα σε όλους, δηλαδή και ως προς το ίδιο το άτομο,

αλλά και ως προς τα άλλα άτομα που συναναστρέφεται. Όσον αφορά την κρυφή περιοχή, καταλαμβάνει μεγάλο χώρο, αφού το άτομο αποφεύγει να εκφράζει συναισθήματα και θέματα σχετικά με τον εαυτό του, εφόσον δεν έχει εγκαθιδρυθεί ασφάλεια και εμπιστοσύνη. Τέλος, η άγνωστη περιοχή κατέχει το μεγαλύτερο μέρος και αυτό ίσως συμβαίνει γιατί το άτομο υστερεί αυτογνωσίας και αυτοπεποίθησης.

- ☼ Το άτομο βρίσκεται σε σχέση εμπιστοσύνης. Εδώ διαπιστώνουμε ότι η ανοιχτή περιοχή επεκτείνεται προς τις άλλες περιοχές μειώνοντάς τις, μέσω της αυτό-αποκάλυψης και της λήψης ανατροφοδότησης. Αυτό συμβαίνει διότι οι άλλοι γνωρίζουν αρκετά για το άτομο αλλά και το ίδιο το άτομο για τον εαυτό του.

		Γνωστό στον Εαυτό	Άγνωστο στον εαυτό
Γνωστό στους άλλους	1	Ανοιχτή περιοχή	Τυφλή περιοχή 2
	3	Κρυφή περιοχή	Άγνωστη περιοχή 4
Άγνωστο στους άλλους			



	Γνωστό στον Εαυτό	Άγνωστο στον εαυτό
Γνωστό στους άλλους	1 Ανοιχτή περιοχή	2 Τυφλή περιοχή
Άγνωστο στους άλλους	3 Κρυφή περιοχή	4 Άγνωστη περιοχή

#### 4.3. Σύνοψη των παραπάνω θεωρητικών προσεγγίσεων

Κάθε μια από τις προαναφερόμενες θεωρίες φαίνεται να αντιπροσωπεύει διαφορετικές πτυχές του εαυτού. Παρόλο που δείχνουν να αλληλοαναιρούνται στην πραγματικότητα αλληλοσυμπληρώνονται<sup>152</sup>.

Ειδικότερα παρατηρούμε ότι οι θεωρίες του William James και των Cooley και Mead δίνουν έμφαση στην κοινωνική διάσταση του εαυτού, υποστηρίζοντας ότι η εικόνα του ατόμου για τον εαυτό του διαμορφώνεται από την άποψη που έχουν οι άλλοι γι' αυτό. Η ψυχαναλυτική θεωρία προβαίνει σε διαχωρισμό της δομής της προσωπικότητας (εκείνο, εγώ, υπερεγώ), τονίζοντας έτσι την ιδιαιτερότητα κάθε ατόμου. Οι φαινομενολογικές θεωρίες δίνουν μια υποκειμενική διάσταση του εαυτού, χωρίς όμως να αρνούνται την κοινωνική διάσταση που υποστήριζαν οι William James, Cooley και Mead, τονίζοντας ότι το ίδιο το άτομο είναι σε θέση από μόνο του να δει τον εαυτό του, τις ανάγκες του, τις αδυναμίες του και τις αξίες του. Οι συμπεριφοριστικές θεωρίες, χωρίς να κάνουν λόγο για την έννοια του εαυτού, αναφέρουν ότι η προσωπικότητα διαμορφώνεται μέσα από διαδικασία μάθησης.

Οι σύγχρονες θεωρίες περιγράφουν τις γνωστικές δομές, οι οποίες αναπτύσσονται ως αποτελέσματα των εμπειριών του ατόμου και των σχετικών πληροφοριών που έπονται. Έτσι το άτομο αναπτύσσει τη εικόνα/ θεωρία για τον

<sup>152</sup> Λεονταρή, Α. (1998). «Αυτοαντίληψη», Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα, σελ. 69

εαυτό του. Από αυτές διαφέρει η θεωρία Johari, η οποία κάνει άμεση αναφορά στην αυτογνωσία με το παραστατικό παράθυρο Johari, το οποίο είναι εργαλείο για την καλύτερη γνωριμία του ατόμου με τον εαυτό του.

Συνοψίζοντας, θα μπορούσαμε να πούμε ότι σχεδόν όλες οι ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις στοχεύουν στην απόκτηση αυτογνωσίας του ατόμου ή την περιλαμβάνουν σαν ένα δομικό κομμάτι της διαδικασίας τους.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ

### ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ

*Κι όταν η φωνή σου ψιθυρίσει, ΘΕΛΩ, μην αδιαφορείς  
κι εκείνο πάλι το ΔΕΝ ΘΕΛΩ που σου γνέφει, δέξου το σαν αξίωμα,  
ή κι ακόμη κι όταν σου φωνάζει ΘΥΜΩΝΕ,  
συνέχισε να θυμώνεις και να οργίζεσαι  
γιατί έτσι ίσως αποφεύγεις κινδύνους.  
Η φωνή ξέρει να ζητάει και να απαιτεί για να μας ημερώνει.*

#### 5.1. Η αναγκαιότητα της αυτογνωσίας στο επάγγελμα του Κοινωνικού Λειτουργού

Η Καλλινικάκη, στο βιβλίο της “Κοινωνική εργασία”, υποστηρίζει το πόσο σημαντικό είναι να έχει αποκτήσει ο κοινωνικός λειτουργός αυτογνωσία για την άσκηση του επαγγέλματος και την παροχή ποιοτικών υπηρεσιών. Συγκεκριμένα διατυπώνει «Για τους κοινωνικούς λειτουργούς, η γνώση των προσωπικών τους αξιών και της επίδρασης που οι αξίες αυτές ασκούν στις ενέργειες τους συνιστούν την αναγκαία συνθήκη για την ακέραιη και επαρκή άσκηση της επιστήμης τους στην πράξη»<sup>153</sup>

Για να γίνει κατανοητή η σημασία της αυτογνωσίας στο επάγγελμα του κοινωνικού λειτουργού αναλύει τέσσερις παράγοντες που παίζουν σημαντικό ρόλο και επηρεάζουν την άσκηση και την αποτελεσματικότητα του επαγγέλματος:

- ⊗ η γνώση του επαγγελματία για την θεωρία αλλά και οι αρχές της κοινωνικής εργασίας,
- ⊗ οι προσωπικές πεποιθήσεις που έχει για τον άνθρωπο και τις ικανότητες του,
- ⊗ ο τρόπος που αντιλαμβάνεται το καλό, το κακό και το ιδεώδες της κοινωνίας
- ⊗ και τέλος, τα χαρακτηριστικά της ιδιοσυγκρασίας του είναι εκείνα που επηρεάζουν την ποιότητα και την ισορροπία μέσα σε μία επαγγελματική σχέση κοινωνικού λειτουργού-εξυπηρετούμενου<sup>154</sup>.

Επιπλέον, η Κανδυλάκη καταγράφει ότι «είναι σημαντικό ο κοινωνικός λειτουργός να γνωρίζει τα συναισθήματα του, για να μη γίνονται αυτά εμπόδιο στην ανάπτυξη της συμβουλευτικής σχέσης με τον εξυπηρετούμενο. Η συνεχής ανάπτυξη της αυτογνωσίας από πλευράς του/ της κοινωνικού λειτουργού συμβάλλει ουσιαστικά

<sup>153</sup> Καλλινικάκη, Θ. (1998). «Κοινωνική Εργασία», Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα, σελ. 87

<sup>154</sup> Καλλινικάκη, Θ. (1998). «Κοινωνική Εργασία», Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα, σελ. 87

στην αποτελεσματικότερη προσέγγιση των εξυπηρετούμενων»<sup>155</sup>. Θεωρεί ότι «η εικόνα που έχει ο κοινωνικός λειτουργός για τις πλευρές του εαυτού του (όνομα, φύλο, χρώμα, φυλή, εξωτερική εμφάνιση, ηλικία, εργασία, σπουδές, κοινωνική τάξη και πολιτισμική ταυτότητα) συχνά επηρεάζει σημαντικά τον τρόπο παρέμβασης»<sup>156</sup>.

Ακόμη, διευκρινίζει ότι ο κοινωνικός λειτουργός πρέπει απαραίτητα να επιδιώκει αυτογνωσία και αυτοέλεγχο σε καταστάσεις που επηρεάζουν τον τρόπο παρέμβασης του. Όπως για παράδειγμα όταν έχει βιώσει συναισθήματα και προβλήματα ίδια με το περιστατικό που έχει αναλάβει. Η παρέμβαση και η συμβολή του μπορεί να μην είναι αντικειμενική αλλά επηρεασμένη από την δική του κατάσταση. Αυτό θα πρέπει να είναι σε θέση να το αναγνωρίζει και να παραπέμπει το περιστατικό σε άλλο συνάδελφο.

Επιπροσθέτως ο εξυπηρετούμενος μέσα από τη συμβουλευτική διαδικασία αναδιαμορφώνει την αυτοεικόνα του, την αυτοεκτίμηση του και αναπτύσσει την αυτοπεποίθηση του. Γι' αυτό, ο επαγγελματίας θα πρέπει να δείχνει αποδοχή, κατανόηση και ενσυναίσθηση προς το άτομο του εξυπηρετούμενου, ώστε να τον βοηθήσει να ανακτήσει εμπιστοσύνη στον εαυτό του και να διαχειριστεί πιο αποτελεσματικά τα ζητήματα που τον απασχολούν. Είναι αναγκαίο λοιπόν να διερευνά τα στερεότυπα, τις προκαταλήψεις και τις ρατσιστικές του στάσεις, ώστε να μπορεί να αποδέχεται τους διαφορετικούς «άλλους»<sup>157</sup>.

Συχνά ο κοινωνικός λειτουργός, σύμφωνα με τη θέση της Σαλτζμπεργκερ-Ουίτενμπεργκ, προβάλλει έναν «ιδανικό εαυτό» που είναι βοηθητικός και ανεκτικός και παίζει το ρόλο του «βοηθητικού γονέα» για τον εξυπηρετούμενο. Όμως τονίζει ότι πρέπει να έχει επίγνωση της ανεκτικότητάς του και να ξεχωρίζει που στοχεύει με αυτή. Ακόμη να είναι σε θέση να ελέγχει το ρόλο του «βοηθητικού γονέα» ώστε να μην “αγκιστρωθεί” σε έναν εξυπηρετούμενο και να του δίνει το δικαίωμα να διακόψει την επαγγελματική σχέση εάν εκείνος το επιθυμεί, ανεξάρτητα από το αν έχει ολοκληρώσει το σύνολο των παρεμβάσεων<sup>158,159</sup>.

Όπως αναφέρει και η Καλούτση, «για να είναι ο κοινωνικός λειτουργός αποδοτικός, οφείλει να κατανοήσει τη συμβολή του εαυτού του στις σχέσεις που

---

<sup>155</sup> Κανδυλάκη, Α. (2001). «*Η Συμβουλευτική Στην Κοινωνική Εργασία*», Αθήνα: Σύγχρονες Ακαδημαϊκές & Επιστημονικές Εκδόσεις, σελ. 237

<sup>156</sup> Κανδυλάκη, Α. (2008). «*Η Συμβουλευτική στην Κοινωνική Εργασία*», Αθήνα: Τόπος, σελ. 207

<sup>157</sup> Κανδυλάκη, Α. (2008). «*Η Συμβουλευτική στην Κοινωνική Εργασία*», Αθήνα: Τόπος, σελ. 214

<sup>158</sup> Σαλτζμπεργκ-Ουίτενμπεργκ, Ι. (1995). «*Η Αυτογνωσία από Ψυχαναλυτική Θεώρηση και οι Ανθρώπινες Σχέσεις Μια Κλαϊνική Προσέγγιση*», Αθήνα: Καστανιώτης

<sup>159</sup> Κανδυλάκη, Α. (2008). «*Η Συμβουλευτική στην Κοινωνική Εργασία*», Αθήνα: Τόπος, σελ. 211

δημιουργεί με τους εξυπηρετούμενους. Για τούτο θα πρέπει να αναπτύξει αυτογνωσία για το άτομο του και για τον επαγγελματικό του ρόλο, καθώς και αυτογνωσία σε σχέση με τους εξυπηρετούμενους και με την κοινωνική υπηρεσία στην οποία εργάζεται»<sup>160</sup>.

Εν κατακλείδι, φαίνεται ότι οι παραπάνω συγγραφείς έχουν κοινή θέση με αυτή της Καλλινικάκη που διατυπώνει ότι «η αυτογνωσία προστατεύει τον κοινωνικό λειτουργό από τη συναισθηματική εμπλοκή του στην κατάσταση που χειρίζεται και του επιτρέπει την αντικειμενική εξέταση και αξιολόγηση»<sup>161</sup>.

## 5.2. Διεργασίες κοινωνικού λειτουργού για την απόκτηση αυτογνωσίας

Οι διεργασίες για την απόκτηση αυτογνωσίας του κοινωνικού λειτουργού ξεκινούν με τη φοίτηση του στο τμήμα της κοινωνικής εργασίας και προϋποθέτουν θέληση και προσπάθεια. Ύστερα επιβεβαιώνονται κατά τη διάρκεια της άσκησης του επαγγέλματος και ολοκληρώνονται σε όλη τη διάρκεια της επαγγελματικής σταδιοδρομίας. Για την κατάκτηση της αυτογνωσίας συμβάλουν τεχνικές απόκτησης όπως, το θεωρητικό υπόβαθρο του επαγγελματία πάνω σε αυτό το θέμα, η συμμετοχή του σε βιωματικές ομάδες, σε ψυχοθεραπεία και ψυχανάλυση, και τέλος η εποπτεία του έργου του από κάποιον ειδικευμένο συνάδελφο, η αυτό-εποπτεία, αυτό-παρατήρηση και αυτό-αξιολόγηση<sup>162</sup>.

«Η εποπτεία είναι μία εξαιρετικά πολύπλοκη και δυναμική διαδικασία κατά την οποία ένας έμπειρος επαγγελματίας με κατάλληλη εκπαίδευση και εμπειρία διδάσκει σε σχήματα μέντορινγκ, εποπτεύει έναν ή περισσότερους επαγγελματίες ή ασκούμενους κοινωνικούς λειτουργούς/ συμβούλους, εφεξής αποκαλούμενους εποπτευόμενους»<sup>163</sup>. Η εποπτεία έχει διττό στόχο:

- ⊗ Πρώτον, να διευκολύνει το έργο του επαγγελματία και να τον ωθεί σε διαρκή ανάπτυξη του εαυτού του, στην αυτογνωσία και την αφοσίωση στη μάθηση, ώστε να φτάσει σε υψηλότερα επίπεδα ικανοτήτων και απόδοσης εξασφαλίζοντας έτσι την καλή ποιότητα των υπηρεσιών που παρέχει.
- ⊗ Δεύτερον, να προστατεύσει τα συμφέροντα του εξυπηρετούμενου, να αποσκοπεί να κατανοήσει ο επαγγελματίας τις ανάγκες και τις αντιδράσεις

<sup>160</sup> Καλούτση, Α. (1981). «Η Εκπαίδευση των Κοινωνικών Λειτουργών. Στο: Εισηγήσεις-Συμπεράσματα 2<sup>ου</sup> Πανελληνίου Συνεδρίου Κοινωνικών Λειτουργών.» Αθήνα: ΣΚΛΕ, σελ. 219

<sup>161</sup> Καλλινικάκη, Θ. (1998). «Κοινωνική Εργασία», Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα, σελ. 87

<sup>162</sup> Καλλινικάκη, Θ. (1998). «Κοινωνική Εργασία», Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα, σελ. 88

<sup>163</sup> Κανδυλάκη, Α. (2008). «Η Συμβουλευτική στην Κοινωνική Εργασία», Αθήνα: Τόπος, σελ. 216

του εξυπηρετούμενου αλλά και να αναγνωρίσει τις δικές του αντιδράσεις και τη δυναμική της αλληλεπίδρασης της σχέσης τους. Επιπλέον να αξιολογήσει το αποτέλεσμα και τις μεθόδους παρέμβασης που επέλεξε, ώστε να επεξεργαστεί άλλους τρόπους αντιμετώπισης στον συγκεκριμένο εξυπηρετούμενο ή σε άλλους.

- ⊗ Ακόμη, πολλές φορές ο κοινωνικός λειτουργός έρχεται σε αντικρουόμενες φάσεις όσον αφορά τις ικανότητες του και το πόσο βοηθητικός μπορεί να είναι. Το γεγονός αυτό όπως υποστηρίζει η Κανδυλάκη είναι φυσικό να προκαλέσει αλλαγές στη διάθεση του επαγγελματία και να επηρεάσει την αυτοεικόνα του, όπου συνεπάγεται την απόδοση της εργασίας του. Η συναισθηματική εκφόρτιση του επαγγελματία είναι ένας από τους πιο σημαντικούς λόγους που καθιστά απαραίτητη τη διαδικασία της εποπτείας<sup>164</sup>.

Τέλος, όσων αφορά την αυτό-εποπτεία/ αυτό-παρατήρηση έχει στόχο να διευκολύνει τον κοινωνικό λειτουργό να απομακρυνθεί από την επαγγελματική σχέση και να μπει σε θέση παρατηρητή ώστε να εξετάσει τα πράγματα με ουδέτερη κριτική διάθεση<sup>165</sup>

---

<sup>164</sup> Κανδυλάκη, Α. (2008). «*Η Συμβουλευτική στην Κοινωνική Εργασία*», Αθήνα: Τόπος, σελ. 212

<sup>165</sup> Κανδυλάκη, Α. (2001). «*Η Συμβουλευτική Στην Κοινωνική Εργασία*», Αθήνα: Σύγχρονες Ακαδημαϊκές & Επιστημονικές Εκδόσεις, σελ. 249

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΚΤΟ

### ΣΤΑΣΕΙΣ

*Δεν μπορείς να δεις το βουνό αν είσαι στους πρόποδες του  
Λάο Τσε*

Σε αυτό το κεφάλαιο θα αναφερθούμε στην έννοια των στάσεων. Έχοντας ως ερευνητικό στόχο τη διερεύνηση απόψεων/ στάσεων των φοιτητών τριτοβάθμιας εκπαίδευσης Ηρακλείου για την έννοια της αυτογνωσίας, θα ήταν παράλειψη, για μια ολοκληρωμένη εικόνα, να μην γίνει αναφορά στο τι είναι τελικά οι στάσεις - απόψεις, πώς αυτές διαμορφώνονται και λειτουργούν.

#### 6.1. Τι είναι οι στάσεις

Οι άνθρωποι υιοθετούν στάσεις απέναντι σε πρόσωπα, αντικείμενα ή θέματα που έρχονται σε επαφή με αυτά και η συμπεριφορά τους είναι στενά συνδεδεμένη μαζί τους. Αυτό ώθησε πολλούς ερευνητές να ασχοληθούν με τις λειτουργίες των στάσεων και τα κίνητρα του ατόμου που το οδηγεί να διαθέτει κάποιες από αυτές<sup>166</sup>.

Υπάρχουν διάφορες απόψεις για το τι είναι οι στάσεις, οι οποίες θα παρουσιαστούν παρακάτω, όμως εξαιτίας των διαφορετικών θέσεων και της πολυπλοκότητας του όρου δεν είναι τόσο προφανές τι αποτελεί έναν καλό επιστημονικό ορισμό των στάσεων<sup>167</sup>.

Αρχικά ο Gordon Allport όρισε τη στάση ως «μια νοητική και νευρική κατάσταση ετοιμότητας, οργανωμένη μέσω των εμπειριών, που ασκεί κατευθυντήρια ή δυναμική επίδραση στις αποκρίσεις του ατόμου προς όλα τα αντικείμενα και τις καταστάσεις με τα οποία αυτή σχετίζεται»<sup>168</sup>. Άλλος ορισμός των Petty και Cacioppo υποστηρίζει ότι «ο όρος στάση αναφέρεται σε ένα διαρκές, θετικό ή αρνητικό συναίσθημα για κάποιο πρόσωπο, αντικείμενο ή θέμα»<sup>169</sup>. Οι Rogenberg και Hovland θεωρούν τις στάσεις ως «προδιαθέσεις προς απόκριση σε κάποια είδη ερεθισμάτων με ορισμένα είδη αποκρίσεων» ή «την αξιολόγηση που κάνει το άτομο για ένα αντικείμενο της σκέψης»<sup>170</sup>. Τέλος από διαφορετική πηγή φαίνεται πως οι Olson και

<sup>166</sup> Βοσνιάδου, Σ. (1999). «Εισαγωγή στην Ψυχολογία», Αθήνα: Gutenberg, σελ. 39-41

<sup>167</sup> Lippa, R. (2003). «Κοινωνική Ψυχολογία», Αθήνα: Έλλην, σελ. 241

<sup>168</sup> Βοσνιάδου, Σ. (1999). «Εισαγωγή στην Ψυχολογία», Αθήνα: Gutenberg, σελ. 40

<sup>169</sup> Βοσνιάδου, Σ. (1999). «Εισαγωγή στην Ψυχολογία», Αθήνα: Gutenberg, σελ. 40-41

<sup>170</sup> Βοσνιάδου, Σ. (1999). «Εισαγωγή στην Ψυχολογία», Αθήνα: Gutenberg, σελ. 41

Zama αναφέρουν ότι «η στάση είναι μια μαθημένη αντίδραση αξιολόγησης, απέναντι σε συγκεκριμένα αντικείμενα, η οποία είναι σχετικά μόνιμη, επηρεάζει και κατευθύνει τη συμπεριφορά μας απέναντι σ' αυτά τα αντικείμενα»<sup>171</sup>.

### 6.1.1. Χαρακτηριστικά των στάσεων

Από τους παραπάνω ορισμούς μπορούν να διακριθούν κάποια κοινά σημεία που προκύπτουν από τη σύγκρισή τους: πρώτον, σαν κεντρική όψη των στάσεων αποτελεί η αξιολόγηση. Επιπλέον, παρουσιάζονται οι συναισθηματικές, γνωστικές και συμπεριφορικές προϋποθέσεις για την ύπαρξη των στάσεων αλλά και τα συναισθηματικά, γνωστικά και συμπεριφορικά αποτελέσματα που προκαλούνται από αυτές<sup>172</sup>.

Έτσι, λοιπόν φαίνεται ότι οι στάσεις υποκινούν τη συμπεριφορά μας και κατευθύνονται προς κάποιο στόχο. Λειτουργούν γενικά περισσότερο ως κίνητρο και όχι ως απλές συνήθειες ή αντανακλαστικά. Τέλος, θεωρούνται σχετικά μόνιμες και απορρέουν από την εμπειρία<sup>173</sup>.

### 6.1.2. Λειτουργίες των στάσεων<sup>174, 175</sup>

Οι στάσεις λειτουργούν για να εξυπηρετήσουν κάποιους σκοπούς στη ζωή μας. Ο Katz περιέγραψε πέντε λειτουργικούς ρόλους των στάσεων. Αυτοί είναι:

- ⊗ η γνωστική λειτουργία, χρησιμεύει για την κατανόηση των πραγμάτων/ θεμάτων κάνοντας τα πιο απλουστευμένα και πρακτικά ώστε να αφομοιώνονται και να ταξινομούνται οι περίπλοκες πληροφορίες.
- ⊗ Η άμυνα του Εγώ, ώστε το άτομο να έχει τη δυνατότητα να χειρίζεται τις εσωτερικές συγκρούσεις που του προκαλούνται από τα διάφορα ερεθίσματα ή θέματα και έτσι προστατεύεται η αυτοεκτίμηση του.
- ⊗ Η έκφραση της αξίας, όπου το άτομο έτσι μπορεί να εκφράσει και να δηλώσει τα πιστεύω του όπου αυτό συμβάλει στην αντανάκλαση των βαθύτερων αξιών του και στην εδραίωση της αυτοαντίληψης του.

<sup>171</sup> Lippa, R. (2003). «Κοινωνική Ψυχολογία», Αθήνα: Έλλην, σελ.241

<sup>172</sup> Βοσνιάδου, Σ. (1999). «Εισαγωγή στην Ψυχολογία», Αθήνα: Gutenberg, σελ. 41

<sup>173</sup> Lippa, R. (2003). «Κοινωνική Ψυχολογία», Αθήνα: Έλλην, σελ. 241

<sup>174</sup> Lippa, R. (2003). «Κοινωνική Ψυχολογία», Αθήνα: Έλλην, σελ. 242-243

<sup>175</sup> Βοσνιάδου, Σ. (1999). «Εισαγωγή στην Ψυχολογία», Αθήνα: Gutenberg, σελ. 41-42



- ⊗ Η ωφελμιστική λειτουργία, που στοχεύει να πετύχει το άτομο κάποιο επιθυμητό αποτέλεσμα επιζητώντας την επιβράβευση και αποφεύγοντάς την τιμωρία ή τις αρνητικές συνέπειες, και τέλος
- ⊗ Η λειτουργία της κοινωνικής προσαρμογής, που αποφέρει στο άτομο την δημιουργία ομαλών σχέσεων με φίλους και συνομηλίκους και εγκαθιστά την κοινωνική του ταυτότητα.

## 6.2. Διαμόρφωση των στάσεων

Οι περισσότεροι ερευνητές συμφωνούν ότι οι στάσεις προέρχονται από τη διαδικασία της μάθησης. Ωστόσο έχουν μελετήσει τρία βασικά είδη μάθησης που παίζουν σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση των στάσεων, την κλασική εξαρτημένη μάθηση, την συντελεστική μάθηση και την μάθηση μέσω της μίμησης προτύπου ή μέσω της παρατήρησης. Έτσι, προκύπτει ότι οι αρχές της διαδικασίας της μάθησης ισχύουν και για τη διαμόρφωση των στάσεων και η διαμόρφωσή αυτών αποτελεί αναπόσπαστο σημείο της διαδικασίας της κοινωνικοποίησης<sup>176</sup>.

### 6.2.1. Κλασική εξαρτημένη μάθηση

Η κλασική εξαρτημένη μάθηση «βασίζεται στην αρχή ότι ένα ουδέτερο ερέθισμα αποκτά την ικανότητα να προκαλεί μια συγκεκριμένη απόκριση μέσω της συστηματικής του σύνδεσης μ' ένα ανεξάρτητο ερέθισμα, που ήδη προκαλεί τη συγκεκριμένη απόκριση»<sup>177</sup>. Σε δύο πηγές γίνεται αναφορά στους Staass και Staass όπου διεξήγαν μία μελέτη στην οποία χρησιμοποίησαν ως ανεξάρτητο ερέθισμα λέξεις με αρνητικά ή θετικά συναισθήματα συσχετισμένες με διάφορα εθνικά ονόματα, για παράδειγμα Ολλανδία-δώρο, Σουηδία-ασχήμια, και ζήτησαν από τα υποκείμενα της μελέτης να θυμηθούν τις λέξεις και να εκτιμήσουν πως ένιωθαν για τις διάφορες εθνικότητες<sup>178, 179</sup>. Ως αποτέλεσμα είχε τα υποκείμενα να εκτιμήσουν πιο θετικά τις εθνικότητες που ήταν συσχετισμένες με θετικές λέξεις και πιο αρνητικά αντίστοιχα τις εθνικότητες που ήταν συνδεδεμένες με αρνητικές λέξεις. «Αυτό αποδεικνύει ότι η εξαρτημένη μάθηση μπορεί να είναι ιδιαίτερα σημαντική στη διαμόρφωση των στάσεων απέναντι σε λέξεις, ανθρώπους, όταν δεν διαθέτουμε

<sup>176</sup> Βοσνιάδου, Σ. (1999). «Εισαγωγή στην Ψυχολογία», Αθήνα: Gutenberg, σελ. 42

<sup>177</sup> Βοσνιάδου, Σ. (1999). «Εισαγωγή στην Ψυχολογία», Αθήνα: Gutenberg, σελ. 43

<sup>178</sup> Lippa, R. (2003). «Κοινωνική Ψυχολογία», Αθήνα: Έλλην, σελ. 248-249

<sup>179</sup> Βοσνιάδου, Σ. (1999). «Εισαγωγή στην Ψυχολογία», Αθήνα: Gutenberg, σελ. 43

αρκετές προηγούμενες γνώσεις γι' αυτά ή προϋπάρχουσες πνευματικές-ψυχικές συσχετίσεις μ' αυτά»<sup>180</sup>.

Έτσι και στην πραγματική ζωή όπως και στα πειράματα μπορούμε να διαμορφώσουμε στάσεις μέσα από την κλασική εξαρτημένη μάθηση και μ' αυτό τον τρόπο να αποκτήσουμε προκαταλήψεις. Όπως παραδείγματος χάριν στις διαφημίσεις συνδέουν τα καταναλωτικά προϊόντα με ευχάριστες στιγμές και συναισθήματα ώστε να προκληθεί στο κοινό θετική εκτίμηση του προϊόντος<sup>181, 182</sup>.

### 6.2.2. Συντελεστική μάθηση

Η συντελεστική μάθηση «βασίζεται στην αρχή ότι οι συμπεριφορές που έχουν θετικές συνέπειες (π.χ. επαινούνται ή ανταμείβονται) ενισχύονται»<sup>183</sup>. Σε μια έρευνα που διεξήχθη από τον Chester Insko για την στάση των φοιτητών απέναντι στην εβδομάδα της επανόδου στην περιοχή του πανεπιστημίου “Aloha Week”, όταν κάποιος από τους φοιτητές ανέφεραν κάτι υποστηρικτικό της εβδομάδας τότε ο πειραματιστής τους ενίσχυε θετικά λέγοντας “καλά”. Ύστερα ζητήθηκε σε όλους να συμπληρώσουν ερωτηματολόγιο για την “Aloha Week” και τα αποτελέσματα έδειξαν ότι εκείνοι που είχαν ενισχυθεί θετικά είχαν και θετική στάση απέναντι στην “Aloha Week”, σε αντίθεση με εκείνους που δεν είχαν ενισχυθεί με θετικές δηλώσεις. Σύμφωνα με την θέση του Lippa, το ίδιο και στην πραγματική ζωή η συντελεστική εξαρτημένη μάθηση παίζει αναμφισβήτητο ρόλο στην καθιέρωση σημαντικών στάσεων, όπως π.χ. πολιτικές και θρησκευτικές στάσεις, συνήθως από την παιδική ηλικία μέσω της ανταμοιβής και της τιμωρίας που επιχειρούν οι γονείς στις διάφορες συμπεριφορές των παιδιών<sup>184</sup>.

### 6.2.3. Μάθηση μέσω μίμησης προτύπου ή παρατήρησης

Βασίζεται στην κοινωνική μάθηση του Bandura που υποστηρίζει ότι η μάθηση μπορεί να προέλθει απλά μέσω της παρατήρησης κάποιου προτύπου και των θετικών συνεπειών της πράξης του χωρίς ενίσχυση και εξαρτημένη μάθηση. Για παράδειγμα τα παιδιά μπορεί να γίνουν επιθετικά ή ανεκτικά απέναντι στις επιθετικές

<sup>180</sup> Lippa, R. (2003). «Κοινωνική Ψυχολογία», Αθήνα: Έλλην, σελ. 249

<sup>181</sup> Lippa, R. (2003). «Κοινωνική Ψυχολογία», Αθήνα: Έλλην, σελ. 249

<sup>182</sup> Βοσνιάδου, Σ. (1999). «Εισαγωγή στην Ψυχολογία», Αθήνα: Gutenberg, σελ. 43

<sup>183</sup> Βοσνιάδου, Σ. (1999). «Εισαγωγή στην Ψυχολογία», Αθήνα: Gutenberg, σελ. 43

<sup>184</sup> Lippa, R. (2003). «Κοινωνική Ψυχολογία», Αθήνα: Έλλην, σελ. 250-251

στάσεις παρακολουθώντας βίαιες σκηνές μέσα από την τηλεόραση ή τους φίλους τους να τσακώνονται. Αντίθετα παρατηρώντας θετικές αντιδράσεις μιμούνται και αναπτύσσουν στάσεις αλληλοβοήθειας<sup>185</sup>.

Συμπερασματικά για τα είδη της μάθησης, ο Lippa αναφέρει στο βιβλίο του ένα παράδειγμα για την εποχή του Χίτλερ στη Γερμανία και συνδέει τα τρία προαναφερθέντα είδη: πιθανολογεί ότι οι Γερμανοί αφομοίωναν προκατειλημμένες στάσεις απέναντι στους εβραίους, αφού:

- ⊗ κλασική εξαρτημένη μάθηση - οι εβραίοι ήταν συνδεδεμένοι με την ανηθικότητα και τη διαφθορά
- ⊗ συντελεστική εξαρτημένη μάθηση – οι γερμανοί που εξέφραζαν τις προκαταλήψεις τους ενισχύονταν με επιβράβευση και θέσεις κύρους, και τέλος
- ⊗ μάθηση μέσω μίμησης ή παρατήρησης - οι γερμανοί μιμήθηκαν τους συμπολίτες τους που εξέφραζαν την αδιαλλαξία τους<sup>186</sup>.

### 6.3. Στάσεις και συμπεριφορά

Οι στάσεις εξαιτίας της σχέσης που έχουν με τη συμπεριφορά έχουν αποτελέσει το κυριότερο θέμα έρευνας από την Κοινωνική Ψυχολογία.

Σύμφωνα με τη θεωρία του Bem, θεωρία της αυτοαντίληψης, πολλές φορές, σε κάποιες περιπτώσεις δεν είμαστε σίγουροι για τις στάσεις μας, οι οποίες μπορεί να είναι ανίσχυρες, διαφορούμενες ή ακόμη και ανύπαρκτες. Σε τέτοια περιστατικά έχουμε τη δυνατότητα να συμπεράνουμε τις στάσεις μας από τη συμπεριφορά μας. «Όταν οι στάσεις μας δεν είναι σαφώς καθορισμένες, τότε λειτουργούμε σαν εξωτερικοί παρατηρητές- αυτό σημαίνει ότι καταγράφουμε τη συμπεριφορά μας και την κατάσταση στην οποία εμφανίζεται, και μετά χρησιμοποιούμε αυτές τις πληροφορίες για να συμπεράνουμε τις στάσεις μας»<sup>187</sup>.

Ύστερα από μελέτες πολλοί ερευνητές υποστηρίζουν ότι το ζητούμενο δεν είναι αν οι στάσεις μπορούν να προβλέψουν τη συμπεριφορά, αλλά με ποιο τρόπο και πότε<sup>188</sup>.

<sup>185</sup> Lippa, R. (2003). «Κοινωνική Ψυχολογία», Αθήνα: Έλλην, σελ. 251

<sup>186</sup> Lippa, R. (2003). «Κοινωνική Ψυχολογία», Αθήνα: Έλλην, σελ. 251

<sup>187</sup> Lippa, R. (2003). «Κοινωνική Ψυχολογία», Αθήνα: Έλλην, σελ. 254

<sup>188</sup> Βοσνιάδου, Σ. (1999). «Εισαγωγή στην Ψυχολογία», Αθήνα: Gutenberg, σελ. 44

Οι Ajzen και Fishein (1977) υποστήριξαν ότι για να μπορούν οι στάσεις να προβλέψουν μία συμπεριφορά θα πρέπει και οι δύο μεταβλητές, δηλαδή η μεταβλητή-στάση και η μεταβλητή-συμπεριφορά να μετριοούνται στον ίδιο βαθμό σαφήνειας. Δηλαδή αυτό που πρέπει να μετρηθεί είναι η στάση του ατόμου ως προς την πράξη, το στόχο, το χρόνο και το πλαίσιο. Η Βοσνιάδου αναφέρει ένα παράδειγμα: πως θα προβλέψουμε εάν ένα άτομο θα πάει στην εκκλησία της γειτονιάς του την Κυριακή σε σχέση με τις στάσεις του. Με το να μετρήσουμε τη γενική στάση του ατόμου για την ορθόδοξη πίστη δεν θα έχουμε κάποιο αποτέλεσμα. Αυτό που πρέπει να μετρήσουμε είναι η στάση του ατόμου σχετικά με την πράξη (να πάει στην εκκλησία), με το στόχο (που είναι η εκκλησία), το πλαίσιο (που είναι η γειτονιά του) και το χρόνο (που είναι η Κυριακή)<sup>189</sup>.

Επιπροσθέτως, οι Ajzen και Fishein ανέπτυξαν την θεωρία της αιτιολογημένης δράσης. Σύμφωνα με τη θεωρία τους αυτή, η συμπεριφορά εξαρτάται από την πρόθεση του ατόμου για την έκφραση αυτής της συμπεριφοράς. Και η πρόθεση του ατόμου αποτελείται από δύο κύριους παράγοντες: τις στάσεις του ατόμου (εσωτερικούς παράγοντες) και τα υποκειμενικά πρότυπα (κοινωνικοί κανόνες και προτυποποιημένες κοινωνικές πιέσεις). Αυτοί οι παράγοντες συνδυάζονται και από κοινού επηρεάζουν την πρόθεση της συμπεριφοράς<sup>190, 191</sup>. Η στάση ορίζεται σύμφωνα με τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης συμπεριφοράς και της αξιολόγησης αυτών των αποτελεσμάτων σε συνάρτηση με τις πεποιθήσεις του ατόμου. Ενώ ο υποκειμενικός κανόνας ορίζεται σύμφωνα με το βαθμό που πιστεύει ότι οι άλλοι επιθυμούν να έχει τη συγκεκριμένη συμπεριφορά και κατά πόσο το άτομο επιχειρεί να συμμορφώνεται στις επιθυμίες των άλλων<sup>192</sup>.

Ένα παράδειγμα που παρουσιάζει ο Lippa με το οποίο εξηγεί τη θεωρία της αιτιολογημένης δράσης των Ajzen και Fishein είναι για το κάπνισμα. Συγκεκριμένα διατυπώνει ότι η στάση του ατόμου για το κάπνισμα εξαρτάται από τα θετικά ή αρνητικά συναισθήματα που έχει απέναντι σ' αυτό, ενώ τα υποκειμενικά πρότυπα αποτελούνται από τις πεποιθήσεις του ατόμου για το τι πιστεύουν άλλα γι' αυτόν σημαντικά άτομα για το κάπνισμα. Αυτοί οι δύο παράγοντες δημιουργούν την

---

<sup>189</sup> Βοσνιάδου, Σ. (1999). «Εισαγωγή στην Ψυχολογία», Αθήνα: Gutenberg, σελ. 44

<sup>190</sup> Βοσνιάδου, Σ. (1999). «Εισαγωγή στην Ψυχολογία», Αθήνα: Gutenberg, σελ. 44

<sup>191</sup> Lippa, R. (2003). «Κοινωνική Ψυχολογία», Αθήνα: Έλλην, σελ. 259

<sup>192</sup> Βοσνιάδου, Σ. (1999). «Εισαγωγή στην Ψυχολογία», Αθήνα: Gutenberg, σελ. 44

πρόθεση συμπεριφοράς (το αν θα επιθυμεί να καπνίσει ή όχι) και συνεπάγεται την πράξη (καπνίζει ή δεν καπνίζει)<sup>193</sup>.

Τέλος, οι Ajzen και Fishbein ασχολήθηκαν ιδιαίτερα με τους παράγοντες που επηρεάζουν το πότε οι στάσεις προβλέπουν τη συμπεριφορά. Εκτός από τη μέτρηση των παραγόντων/ μεταβλητών που αναφέρθηκε παραπάνω, όπου έθεσαν ότι οι στάσεις και συμπεριφορές πρέπει να μετριοούνται στο ίδιο επίπεδο γενικότητας ή λεπτομέρειας, διατύπωσαν ακόμη τρεις παράγοντες:

- ⊗ είδη στάσεων: η συμπεριφορά γίνεται περισσότερο προβλέψιμη σε περιπτώσεις όπου οι στάσεις του ατόμου είναι διαμορφωμένες μέσα από τις εμπειρίες του, και επιπλέον όταν οι στάσεις είναι προσιτές είναι και αντίστοιχα περισσότερο προβλέψιμη η συμπεριφορά.
- ⊗ είδη ατόμων: είναι πιθανόν να συμπεριφέρονται με συνέπεια προς τις στάσεις τους, άτομα α. με χαμηλό αυτοέλεγχο σε σχέση με εκείνα που έχουν υψηλό και β. με υψηλή αυτοσυνειδησία από εκείνα με χαμηλή.
- ⊗ είδη καταστάσεων: όταν το περιβάλλον και οι καταστάσεις ενθαρρύνουν την αυτοαντίληψη και οδηγούν στην αυτεπίγνωση, τότε τα άτομα συμπεριφέρονται με συνέπεια προς τις στάσεις τους. Όμως αν «τα άτομα τοποθετούνται σε περιβάλλοντα στα οποία η προσοχή τους αποσπάται από τον εαυτό τους, οι στάσεις τους δεν προβλέπουν τις συμπεριφορές τους τόσο καλά»<sup>194, 195</sup>.

---

<sup>193</sup> Lippa, R. (2003). «Κοινωνική Ψυχολογία», Αθήνα: Έλλην, σελ. 259

<sup>194</sup> Lippa, R. (2003). «Κοινωνική Ψυχολογία», Αθήνα: Έλλην, σελ. 262

<sup>195</sup> Lippa, R. (2003). «Κοινωνική Ψυχολογία», Αθήνα: Έλλην, σελ. 263

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΒΔΟΜΟ

### ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

#### 7.1. Σκοπός της μελέτης

Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η διερεύνηση της άποψης των φοιτητών τριτοβάθμιας εκπαίδευσης:

- ⊗ Για το τι είναι αυτογνωσία
- ⊗ Ποια είναι τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της και,
- ⊗ Ποιοι παράγοντες την επηρεάζουν

#### 7.2. Ερευνητικές υποθέσεις

Οι υποθέσεις της έρευνάς μας είναι:

- ⊗ Γνωρίζει ο φοιτητικός πληθυσμός Ηρακλείου τι είναι αυτογνωσία (ορισμός, χαρακτηριστικά, παράγοντες που την επηρεάζουν κ.α.;
- ⊗ Υπάρχουν διαφορές στην άποψη των σπουδαστών ανάλογα με το φύλο, τη σχολή φοίτησης, το τόπο που μεγάλωσαν (πόλη, χωριό κ.λπ.), την κοινωνική τους τάξη, τη μόρφωση ή/ και την επαγγελματική κατάρτιση των γονέων και άλλες δημογραφικές μεταβλητές;
- ⊗ Οι σπουδαστές/ στριες του Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας έχουν πιο εμπειριστατωμένη και ολοκληρωμένη άποψη για το τι είναι αυτογνωσία από τους σπουδαστές/ στριες άλλων τμημάτων;

#### 7.3. Ερευνητικό εργαλείο

Το ερευνητικό εργαλείο που χρησιμοποιήθηκε για την συλλογή πληροφοριών είναι ένα πεντασέλιδο ερωτηματολόγιο αποτελούμενο από 36 συνολικά ερωτήσεις, από τις οποίες οι τέσσερις είναι ανοιχτού τύπου<sup>196</sup>. Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει 11 ερωτήσεις για τα δημογραφικά στοιχεία του ερωτώμενου (π.χ. φύλο, ηλικία, τόπος μόνιμης διαμονής, σχολή φοίτησης, οικογενειακή κατάσταση κ.α. (ερωτήσεις 1-11) και οι υπόλοιπες ερωτήσεις (12-35) αφορούν την άποψή του για:

---

<sup>196</sup> βλ. «Ερωτηματολόγιο: Διερεύνηση των φοιτητών τριτοβάθμιας εκπαίδευσης Ηρακλείου για την αυτογνωσία», Παράρτημα II, σελ. 166-172

- ⊗ την αυτογνωσία ως έννοια και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της αλλά και τον όρο αυτό σε σχέση με το ίδιο το άτομο (ερωτήσεις 12-16 και 23-36), και
- ⊗ τους παράγοντες που την επηρεάζουν (ερωτήσεις 17-22)

Πριν την επίσημη έναρξη διεξαγωγής της έρευνας, πραγματοποιήθηκε μια δοκιμαστική διανομή των ερωτηματολογίων, το λεγόμενο pilot study (πιλοτική έρευνα) σε 10 φοιτητές. Εντοπίστηκαν δυσκολίες κατανόησης σε κάποιες από τις ερωτήσεις, οι οποίες και ανά-διατυπώθηκαν. Επίσης, προστέθηκαν περισσότερες επιλογές απαντήσεων (π.χ. Δεν ξέρω/ Δεν απαντώ), στις ερωτήσεις 25-31 και 34-35, έτσι ώστε η συμπλήρωσή τους να αντιπροσωπεύει με το καλύτερο δυνατό τρόπο τον ερωτώμενο.

## **7.4. Συλλογή δεδομένων**

### **7.4.1. Μέσα και διαδικασία συλλογής ερευνητικού υλικού**

Η διαδικασία χορήγησης των ερωτηματολογίων πραγματοποιήθηκε στο Α.Τ.Ε.Ι. Κρήτης και Π.Κ. Η συμπλήρωσή τους έγινε εθελοντικά από τους φοιτητές, κατόπιν ενημέρωσής τους για την ανωνυμία των ερωτηματολογίων και την τήρηση απορρήτου. Κατά τη διάρκεια συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων παρέχονταν τυχόν διευκρινήσεις ή απορίες.

## **7.5. Δείγμα**

Προϋπόθεση συμμετοχής στην έρευνα ήταν η ηλικία άνω των 18 ετών και η φοίτηση σε οποιαδήποτε σχολή του Α.Ε.Ι. ή του Τ.Ε.Ι. Κρήτης. Το δείγμα της έρευνάς μας αποτέλεσαν 221 προπτυχιακοί φοιτητές, άνδρες και γυναίκες, ηλικίας 18 ετών και άνω, οι οποίοι φοιτούν στο Ηράκλειο. Από το σύνολο του δείγματος, τα 35 άτομα φοιτούσαν στο Πανεπιστήμιο Κρήτης και τα 185 στα τμήματα του Α.Τ.Ε.Ι. Κρήτης (ένα άτομο δεν ανέφερε εάν είναι από το Π.Κ. ή Α.Τ.Ε.Ι.).

Η συλλογή των δεδομένων ξεκίνησε το Φεβρουάριο 2008 και ολοκληρώθηκε τον Μάρτιο 2008. Να σημειωθεί ότι χορηγήθηκαν 250 ερωτηματολόγια από τα οποία συμπληρώθηκαν τελικά τα 221, καθώς 5 δεν επεστράφησαν, 20 σπουδαστές αρνήθηκαν να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο και 4 σπουδαστές δέχτηκαν αρχικά να συμμετέχουν, αλλά στη συνέχεια επέστρεψαν κενό το ερωτηματολόγιο αλλάζοντας γνώμη.

Για την υπόθεση 2 και 3, οι οποίες αφορούν στη σύγκριση των φοιτητών Κοινωνικής εργασίας με τους υπόλοιπους φοιτητές, επιλέξαμε μόνο τους φοιτητές του Α.Τ.Ε.Ι. Κρήτης. Συγκεκριμένα, έγινε σύγκριση μεταξύ των 107 σπουδαστών Κ.Ε. και των 114 σπουδαστών των υπολοίπων τμημάτων (Α.Τ.Ε.Ι. και Α.Ε.Ι.).

### 7.5.1. Δημογραφικά χαρακτηριστικά

Από τους 221 προπτυχιακούς φοιτητές που απάντησαν στα ερωτηματολόγια το 68,3% ήταν γυναίκες και το 31,7% ήταν άντρες, ηλικίας 18 ετών και άνω (Πίνακας 7.1.). Αναλυτικότερα, (Πίνακας 7.2.) το 38% ήταν 18 έως 20, το 40,3% από 21 έως 23 και το 21,7% ήταν 23 ετών και άνω.

Όπως παρουσιάζεται στον Πίνακα 7.3., η πλειοψηφία των ερωτηθέντων προέρχονταν από πόλη (61,1%) ή από χωριό 20,8%.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 7.1. Ποσοστιαία κατανομή του δείγματος ανά φύλο**

Φύλο	N	%
Άρρεν	70	31,7
Θήλυ	151	68,3
Σύνολο	221	100,0

**ΠΙΝΑΚΑΣ 7.2. Ποσοστιαία κατανομή του δείγματος ανά ηλικία**

Ηλικία	N	%
18 έως 20	84	38,0
21 έως 23	89	40,3
23 και άνω	48	21,7
Σύνολο	221	100,0

**ΠΙΝΑΚΑΣ 7.3. Τόπος μόνιμης διαμονής του δείγματος**

Τόπος μόνιμης διαμονής	N	%
Πόλη	135	61,1
Κωμόπολη	18	8,1
Επαρχιακή πόλη	14	6,3
Χωριό	46	20,8
Άλλο	8	3,6



Σύνολο	221	100,0
--------	-----	-------

Στον Πίνακα 7.4 βλέπουμε ότι το 48,4% των συμμετεχόντων ήταν κοινωνικοί λειτουργοί, ενώ το υπόλοιπο 51,6% ήταν από άλλες σχολές. Πιο συγκεκριμένα, η κατανομή των σπουδαστών από τις άλλες σχολές παρουσιάζεται στον Πίνακα 7.5 και 7.6. Το μεγαλύτερο ποσοστό των σπουδαστών προέρχεται από την ΣΤΕΦ (18,6%), και το μικρότερο από την ΣΤΕΓ (3,2%). Από το σύνολο του δείγματος το 24,6% βρίσκονταν σε πτυχίο Β' και άνω, το 21,3% ήταν πρωτοετής φοιτητές, το 20,9% τεταρτοετής, το 16,8% τριτοετής και το 14,1% δευτεροετής. Τέλος, το 2,3% του δείγματος ήταν μεταπτυχιακοί φοιτητές και υποψήφιοι διδάκτορες (Πίνακας 7.7.).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 7.4. Ποσοστιαία κατανομή του δείγματος στην Κ.Ε. και στα υπόλοιπα τμήματα**

Σχολές/ τμήματα	N	%
Κοινωνική Εργασία	107	48,4
Υπόλοιπα τμήματα σχολών	114	51,6
Σύνολο	221	100,0

**ΠΙΝΑΚΑΣ 7.5. Σχολή φοίτησης δείγματος**

Σχολές/ τμήματα	N	%
Σ.Τ.Ε.Γ.	7	3,2
Σ.Τ.Ε.Φ.	41	18,6
Σ.Ε.Υ.Π.	118	53,6
Σ.Δ.Ο.	19	8,6
Σ.Θ.Τ.Ε.	35	15,9
Σύνολο	220	100,0

**ΠΙΝΑΚΑΣ 7.6. Τμήμα φοίτησης δείγματος**

Σχολές/ τμήματα	N	%
Θ.Κ.	3	1,4
Ε.Π.Π.	6	2,7
Φυτική παραγωγή	3	1,4
Ηλεκτρολογία	8	3,6

Μηχανολογία	21	9,5
Δομικών έργων	8	3,6
Κοινωνική Εργασία	107	48,6
Νοσηλευτική	10	4,5
Λογιστική	11	5,0
Διοίκηση επιχειρήσεων	6	2,7
Τουριστικών επιχειρήσεων	2	0,9
Χημικό	7	3,2
T.E.T.Y.	19	8,6
Βιολογικό	7	3,2
Μαθηματικό	2	0,9
Σύνολο	220	100,0

**ΠΙΝΑΚΑΣ 7.7. Κατανομή φοιτητών ανά έτος σπουδών**

Έτος φοίτησης	N	%
Πρωτοετείς	47	21,3%
Δευτεροετείς	31	14,1%
Τριτοετείς	37	16,8%
Τεταρτοετείς	46	20,9%
ΠB' και άνω	54	24,6%
Μεταπτυχιακό/ Διδακτορικό	5	2,3%
Σύνολο	220	100,0

Όπως διαπιστώνεται στον Πίνακα 7.8. το μεγαλύτερο ποσοστό των φοιτητών, (66,1%) δηλώνει ελεύθερο, όσον αφορά την οικογενειακή του κατάσταση, ενώ ακολουθούν αυτοί που αναφέρουν ότι είναι με σύντροφο (31,7%). Στον Πίνακα 7.9. παρουσιάζεται η κατάσταση πατρικής οικογένειας του δείγματος. Το μεγαλύτερο ποσοστό (43,4%) έχει έναν αδερφό/ ή, το 29,4% έχει 2 αδέρφια, ενώ το 2,7% έχει 5 αδέρφια και πάνω.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 7.8. Οικογενειακή κατάσταση του δείγματος**

Οικογενειακή κατάσταση	N	%
Ελεύθερος/ η	146	66,1%,

Με σύντροφο	70	31,7%.
Παντρεμένος/ η	3	1,4%
Άλλο	2	0,9%
Σύνολο	221	100,0%

**ΠΙΝΑΚΑΣ 7.9. Κατάσταση πατρικής οικογένειας δείγματος**

Κατάσταση πατρικής οικογένειας	N	%
Μοναχοπαιδί	13	5,9%,
Με 1 αδερφό/ ή	96	43,4%.
Με 2 αδέρφια	65	29,4%
Με 3 αδέρφια	30	13,6%
Με 4 αδέρφια	11	5,0
Από 5 αδέρφια και πάνω	6	2,7
Σύνολο	221	100,0%

Ο Πίνακας 7.10. παρουσιάζει το εκπαιδευτικό επίπεδο των γονέων των ερωτώμενων. Το 33,0% των φοιτητών απάντησε ότι ο πατέρας τους έχει απολυτήριο λυκείου/ μέσης τεχνικής σχολής, ενώ μόλις το 1,4% δήλωσε πως έχει πραγματοποιήσει μεταπτυχιακές σπουδές. Όσον αφορά την εκπαίδευση της μητέρας, το 39,5% έχει απολυτήριο λυκείου/ μέσης τεχνικής σχολής και το 2,3% μεταπτυχιακές σπουδές.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 7.10. Εκπαιδευτικό επίπεδο των γονέων των ερωτώμενων**

Βαθμίδα Εκπαίδευσης	Πατέρας		Μητέρα	
	N	%	N	%
Αγράμματος/ Λίγες τάξεις δημοτικού	7	3,2	7	3,2
Απόφοιτος δημοτικού	46	20,8	46	20,9
Λίγες τάξεις/ απολυτήριο γυμνασίου	43	19,5	42	19,1
Απολυτήριο λυκείου/ μέσης τεχνικής σχολής	73	33,0	87	39,5
Πτυχίο ανώτερης/ ανώτατης σχολής	49	22,0	33	15,0
Μεταπτυχιακές σπουδές	3	1,4	5	2,3
Σύνολο	221	100,0	220	100,0

Στον Πίνακα 7.11. παρουσιάζεται το επάγγελμα των γονέων, όπως απάντησαν οι σπουδαστές του δείγματος. Το 40,7% δηλώνει πως ο πατέρας είναι ελεύθερος επαγγελματίας και το 16,7% δηλώνει πως είναι ιδιωτικός υπάλληλος. Κατά πλειοψηφία, το 48,8% των μητέρων του δείγματος ασχολείται με οικιακά, ενώ μόλις το 17,2% εργάζεται ως ιδιωτικός υπάλληλος.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 7.11. Επάγγελμα γονέων του δείγματος**

Επάγγελμα γονέων	Πατέρας		Μητέρα	
	N	%	N	%
Δημόσιος υπάλληλος	31	14,4	33	15,3
Ιδιωτικός υπάλληλος	36	16,7	37	17,2
Ελεύθερος επαγγελματίας	88	40,7	25	11,6
Αγρότης/ κτηνοτρόφος	19	8,8	5	2,3
Συνταξιούχος	29	13,4	5	2,3
Άνεργος	-	-	3	1,4
Οικιακά	-	-	105	48,8
Άλλο	13	6,0	2	0,9
Σύνολο	216	100,0	215	100,0

Το συνολικό οικογενειακό μηνιαίο εισόδημα των σπουδαστών παρουσιάζεται στον Πίνακα 7.12. Σύμφωνα με τις απαντήσεις των συμμετεχόντων οι περισσότερες οικογένειες έχουν εισόδημα 1000-2000€ το μήνα (35,9%) και ακολουθούν οι οικογένειες με 2000-3000€ μηνιαίως (30,9%).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 7.12. Συνολικό μηνιαίο εισόδημα των οικογενειών του δείγματος**

Συνολικό οικογενειακό μηνιαίο εισόδημα	N	%
€500-1000	42	19,1
€1000-2000	79	35,9
€2000-3000	68	30,9
€3000 και άνω	31	14,1
Σύνολο	220	100,0

## 7.6. Στατιστική ανάλυση

Για την στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS έκδοση 11. Η επεξεργασία των 32 κλειστών ερωτήσεων έγινε με ποσοτική ανάλυση, ενώ οι υπόλοιπες ανοιχτές ερωτήσεις αναλύθηκαν ποιοτικά.

Τα στατιστικά μέτρα που χρησιμοποιήθηκαν είναι: συχνότητες και ποσοστά,  $\chi^2$  και t-test. Όσον αφορά την οργάνωση, απεικόνιση, παρουσίαση και αξιολόγηση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν πίνακες και γραφήματα.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΟΓΔΟΟ

### ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

#### 8.1. Γνώση φοιτητικού πληθυσμού για την αυτογνωσία

##### 8.1.1. Γενικές απόψεις φοιτητών για την αυτογνωσία

Στην ερώτηση “Δώστε έναν ορισμό της αυτογνωσίας όπως εσείς το αντιλαμβάνεστε”, οι περισσότεροι σπουδαστές (186 άτομα) δείχνουν να γνωρίζουν «Μέτρια» τι είναι αυτογνωσία, ενώ λίγοι είναι εκείνοι (19 άτομα) που δείχνουν να μη γνωρίζουν «Καθόλου». Σημειώνεται πως μόνο ένα άτομο δεν είχε καμία γνώση για την έννοια, ενώ 4 άτομα δεν απάντησαν καθόλου στην ερώτηση. Τα αποτελέσματα αυτά προήλθαν μετά από ποιοτική ανάλυση της προαναφερόμενης ανοιχτής ερώτησης. Οι απαντήσεις καταμετρήθηκαν και τοποθετήθηκαν σε πενταβάθμια κλίμακα (Καθόλου, Λίγο, Μέτρια, Πολύ και Πάρα πολύ) ανάλογα με το πόσο ολοκληρωμένες ήταν και στη συνέχεια η κλίμακα μετατράπηκε σε τριτοβάθμια για μεγαλύτερη σαφήνεια των αποτελεσμάτων.

Στην ερώτηση “Η ύπαρξη αυτογνωσίας είναι σημαντική στην ζωή ενός ανθρώπου” φαίνεται ότι το 95,5% των σπουδαστών θεωρεί «Πολύ» (32,3%) και «Πάρα πολύ» (63,2%) σημαντική την αυτογνωσία στην ζωή ενός ανθρώπου. Ακόμη, το μεγαλύτερο ποσοστό των σπουδαστών (63,2%) πιστεύει πως το ίδιο εύκολα και στον ίδιο βαθμό τόσο οι άντρες όσο και οι γυναίκες αποκτούν αυτογνωσία.

Στην ερώτηση “Εάν ένας άνθρωπος έχει αυτογνωσία σε τι τον βοηθά”, παρατηρείται ότι σε γενικές γραμμές οι σπουδαστές σωστά θεωρούν ότι όλοι οι παράγοντες, που παρουσιάζονται στον Πίνακα 8.1.1., βοηθούν στην ύπαρξη αυτογνωσίας. Παρόλα αυτά, σε μερικές απαντήσεις υπάρχουν χαμηλότερα ποσοστά (59,5% και 53,6%). (Τα ποσοστά του πίνακα δεν αφορούν κάποια κλίμακα (π.χ. Καθόλου, Λίγο κ.λπ.), αλλά δείχνουν πόσοι σπουδαστές επέλεξαν τις ακόλουθες απαντήσεις). (Πίνακας 8.1.1.).

#### **ΠΙΝΑΚΑΣ 8.1.1. Άποψη των σπουδαστών για το αν η ύπαρξη αυτογνωσίας βοηθά στα ακόλουθα:**

	Ποσοστά απαντήσεων	%
Διαπροσωπικές σχέσεις	78,6%	100,0%
Επαφή με τα συναισθήματα	80,9%	100,0%
Επαφή με τον ψυχικό κόσμο	74,5%	100,0%

Βελτίωση των αδυναμιών	81,8%	100,0%
Ευκολότερη επίτευξη στόχων	59,5%	100,0%
Βίωση μιας πιο ευτυχισμένης ζωής	53,6%	100,0%
Συνεχή ολοκλήρωση	61,4%	100,0%

Στον Πίνακα 8.1.2. παρουσιάζεται η άποψη των φοιτητών σχετικά με το εάν η αυτογνωσία είναι έμφυτη ή επίκτητη. Τα ποσοστά του πίνακα δεν αφορούν κάποια κλίμακα (π.χ. Καθόλου, Λίγο κ.λπ.), αλλά δείχνουν πόσοι σπουδαστές επέλεξαν τις ακόλουθες απαντήσεις. Έτσι, το 73,1% των φοιτητών απάντησε ότι “Αποκτάμε αυτογνωσία στην πορεία της ζωής με κόπο και προσπάθεια”. Επίσης, από το σύνολο το φοιτητών, το 76,3% απάντησε ότι “Οι δυσκολίες της ζωής αυξάνουν την αυτογνωσία μας” και το 67,6% απάντησε ότι “Εμείς πρέπει να αναζητούμε μέσα ή και διαδικασίες που αναπτύσσουν την αυτογνωσία”. Υπάρχει όμως και ένα σημαντικό ποσοστό σπουδαστών που επέλεξε την απάντηση “Γεννιόμαστε με κάποιο βαθμό αυτογνωσίας, τον οποίο αναπτύσσουμε συνεχώς” (42,5%).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.1.2. Άποψη των σπουδαστών για τα ακόλουθα:**

	Ποσοστά απαντήσεων	%
Γεννιόμαστε με κάποιο βαθμό αυτογνωσίας, τον οποίο αναπτύσσουμε συνεχώς	42,5%	100,0%
Γεννιόμαστε με όση αυτογνωσία χρειαζόμαστε στη ζωή μας	3,2%	100,0%
Αποκτάμε αυτογνωσία στην πορεία της ζωής μας χωρίς προσπάθεια, αβίαστα	12,3%	100,0%
Αποκτάμε αυτογνωσία στην πορεία της ζωής με κόπο και προσπάθεια	73,1%	100,0%
Οι δυσκολίες της ζωής αυξάνουν την αυτογνωσία μας	76,3%	100,0%
Εμείς πρέπει να αναζητούμε μέσα ή και διαδικασίες που αναπτύσσουν την αυτογνωσία	67,6%	100,0%

Στον Πίνακα 8.1.3. το υψηλότερο ποσοστό των σπουδαστών σωστά θεωρεί ότι η αυτογνωσία είναι «Πολύ» έως «Πάρα πολύ» χρονοβόρα (77,8%), επίπονη (64,7%) και απαραίτητη σ’ έναν επαγγελματία (93,2%). Όπως σωστά απάντησαν ότι η αυτογνωσία είναι «Λίγο» έως «Καθόλου» εύκολη (44,8%), αν και σημαντικό ποσοστό απάντησε πως είναι «Πολύ» έως «Πάρα πολύ» εύκολη (24,4%).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.1.3. Άποψη των σπουδαστών για το αν η διαδικασία απόκτησης αυτογνωσίας είναι:**

	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ	Δεν ξέρω	Σύνολο
Εύκολη	26,7%	18,1%	28,1%	14,9%	9,5%	2,7%	100,0%
Χρονοβόρα	1,8%	2,3%	11,3%	41,6%	36,2%	6,8%	100,0%
Επίπονη	3,6%	6,3%	20,4%	42,5%	22,2%	5,0%	100,0%
Απαραίτητη σ' έναν επαγγελματία		0,9%	5,0%	31,2%	62,0%	0,9%	100,0%

Οι χρωματισμένες περιοχές του Πίνακα 8.1.4. περιέχουν τις απαντήσεις που θα έπρεπε να επιλέξουν οι σπουδαστές. Αναφέρουμε ξανά ότι τα ποσοστά του πίνακα δεν αφορούν κάποια κλίμακα (π.χ. Καθόλου, Λίγο κ.λπ.), αλλά δείχνουν πόσοι σπουδαστές επέλεξαν τις ακόλουθες απαντήσεις. Έτσι, από το σύνολο του δείγματος σωστά το 79,9% απάντησε ότι “αυτογνωσία είναι η γνώση των δυνάμεων/ αδυναμιών και των ορίων του ατόμου σε νοητικό και συναισθηματικό επίπεδο”. Υψηλά ποσοστά συγκέντρωσαν και οι απαντήσεις “αυτογνωσία είναι: η αναγνώριση των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας που έχουν επηρεαστεί από βιώματα, γνώσεις και εμπειρίες” (47,9%) και “η αναγνώριση των κινήτρων της συμπεριφοράς μας και των μηχανισμών άμυνας που διαθέτει” (28,3%).

#### **ΠΙΝΑΚΑΣ 8.1.4. Άποψη των σπουδαστών για το αν αυτογνωσία είναι:**

	Ποσοστά απαντήσεων	%
Η γνώση των δυνάμεων/ αδυναμιών και των ορίων του ατόμου σε νοητικό και συναισθηματικό επίπεδο	79,9%	100,0%
Η στάση που υιοθετούμε απέναντι στον εαυτό μας	11,9%	100,0%
Η άγνωστη περιοχή της ψυχής	4,6%	100,0%
Η αναγνώριση των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας που έχουν επηρεαστεί από βιώματα, γνώσεις και εμπειρίες	47,9%	100,0%
Η εσωτερική φωνή της συνείδησής μας	16,9%	100,0%
Η αναγνώριση των κινήτρων της συμπεριφοράς μας και των μηχανισμών άμυνας που διαθέτει	28,3%	100,0%

Στην ερώτηση “Τι άλλες ενέργειες νομίζετε ότι χρειάζονται, προκειμένου ένας άνθρωπος να αποκτήσει αυτογνωσία;” τα μεγαλύτερα ποσοστά παρατηρήθηκαν στις παρακάτω ενέργειες: 36 άτομα δήλωσαν ότι χρειάζεται «προσωπική προσπάθεια και θέληση», 26 άτομα δήλωσαν ότι χρειάζονται οι «κοινωνικές σχέσεις», 20 άτομα δήλωσαν ότι χρειάζεται «ενδοσκόπηση» και οι υπόλοιποι σπουδαστές με μικρότερα ποσοστά απαντήσεων δήλωσαν ότι βοηθούν οι: «ψυχοθεραπευτικές διαδικασίες» (10



άτομα) και οι «προσωπικές εμπειρίες» (10 άτομα). Αξίζει να σημειωθεί ότι 19 άτομα δεν γνώριζαν τι ενέργειες χρειάζονταν, ενώ 69 άτομα δεν απάντησαν καθόλου στην ερώτηση.

### 8.1.2. Παράγοντες με τους οποίους σχετίζεται η αυτογνωσία

Τα ποσοστά στον ακόλουθο Πίνακα (8.1.5.) δείχνουν ότι οι σπουδαστές γνωρίζουν τους παράγοντες με τους οποίους σχετίζεται η αυτογνωσία.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.1.5. Άποψη των σπουδαστών για τη σχέση αυτογνωσίας με:**

	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Την αναγνώριση προσωπικότητας	0,9%	1,4%	7,7%	38,9%	51,1%
Την επικοινωνία με τους άλλους	2,3%	6,4%	25,9%	43,6%	21,8%
Την επιρροή των προσωπικών βιωμάτων στην προσωπικότητα ενός ατόμου	1,4%	3,6%	18,6%	44,1%	32,3%
Τη συνειδητοποίηση των κινήτρων της συμπεριφοράς	1,4%	5,5%	23,2%	35,5%	34,5%
Την αναγνώριση δυνατών και αδύνατων σημείων	0,9%	2,3%	10,5%	24,5%	61,8%
Την αναγνώριση των προκαταλήψεων	6,4%	14,1%	25,9%	27,3%	26,4%
Την αναγνώριση των κλίσεων/ταλέντων	5,0%	11,4%	26,8%	35,5%	21,4%
Την απόκτηση εμπιστοσύνης στον εαυτό σου	1,4%	1,4%	10,9%	31,8%	54,5%
Την αναγνώριση των συναισθημάτων	1,8%	4,5%	16,4%	35,5%	41,8%
Την ύπαρξη αυτοπεποίθησης	2,3%	5,0%	15,9%	34,1%	42,7%
Την αναγνώριση των ευθυνών	1,4%	3,2%	19,5%	35,0%	40,9%
Την νοημοσύνη	5,5%	15,0%	29,1%	33,2%	17,3%
Τις γνώσεις	10,9%	12,3%	33,6%	28,6%	14,5%
Το τι με ευχαριστεί και τι με δυσαρεστεί	5,9%	8,2%	25,5%	30,9%	29,5%

### 8.1.3. Παράγοντες που βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας

Στον παρακάτω πίνακα (8.1.6.) παρουσιάζεται η άποψη των σπουδαστών για το ποιοι παράγοντες βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας. Έτσι λοιπόν, οι σπουδαστές γενικά φαίνεται να γνωρίζουν ότι οι ακόλουθοι παράγοντες βοηθούν

στην απόκτηση αυτογνωσίας καθώς τα μεγαλύτερα ποσοστά φαίνεται να συγκεντρώνονται στις βαθμίδες «Πολύ» και «Πάρα πολύ». Σημαντικό ωστόσο ποσοστό φοιτητών πιστεύει ότι η βιβλιογραφία και τα εξωσχολικά βιβλία (33,2), οι θρησκευτικές πεποιθήσεις (44,6%) και οι θεραπευτικές ομάδες (34,1%) δεν αποτελούν παράγοντες που βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.1.6. Άποψη των σπουδαστών για το αν οι ακόλουθοι παράγοντες βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας**

	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Η προσωπική προσπάθεια/ αναζήτηση	0,5%	1,8%	10,9%	26,8%	60,0%
Οι βιωματικές ασκήσεις	0,9%	3,6%	30,0%	40,9%	24,5%
Η συμβουλευτική καθοδήγηση	1,8%	15,5%	31,5%	36,5%	14,6%
Τα προσωπικά βιώματα	0,5%	4,1%	15,5%	39,1%	40,9%
Το οικογενειακό περιβάλλον	0,9%	3,2%	24,5%	36,8%	34,5%
Τα σημαντικά γεγονότα της ζωής		3,6%	14,5%	40,9%	40,9%
Η βιβλιογραφία και τα εξωσχολικά βιβλία	9,1%	24,1%	36,4%	25,5%	5,0%
Οι φίλοι	2,7%	10,0%	26,8%	45,5%	15,0%
Οι συντροφικές/ ερωτικές σχέσεις	0,9%	9,1%	27,3%	43,6%	19,1%
Οι θρησκευτικές πεποιθήσεις	16,4%	28,2%	38,2%	12,3%	5,0%
Οι σπουδές	6,4%	12,3%	27,3%	31,8%	22,3%
Οι θεραπευτικές ομάδες	13,2%	20,9%	27,3%	23,6%	15,0%
Η ατομική ψυχοθεραπεία	11,8%	15,0%	20,0%	25,5%	27,7%

**8.1.4. Προσωπικοί παράγοντες που βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας**

Οι απαντήσεις των σπουδαστών στον ακόλουθο πίνακα (8.1.7.) δείχνουν ότι γενικά γνωρίζουν πως οι ακόλουθοι προσωπικοί παράγοντες βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.1.7. Άποψη των σπουδαστών για το αν οι ακόλουθοι προσωπικοί παράγοντες βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας**

	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Η προσωπική διάθεση	1,4%	0,9%	9,2%	33,2%	55,3%
Ο διαθέσιμος χρόνος	7,4%	16,1%	24,0%	35,9%	16,6%
Η υπομονή	1,8%	6,9%	21,6%	38,5%	31,2%
Η επιμονή	0,9%	4,1%	15,5%	43,8%	35,6%

Η περιέργεια για τον εαυτό	1,4%	4,2%	19,5%	39,5%	35,3%
Η ανάγκη προσωπικής ολοκλήρωσης		0,9%	11,5%	31,3%	56,2%

#### 8.1.5. Παράγοντες οικογενειακού περιβάλλοντος που βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας

Στον Πίνακα 8.1.8. φαίνεται ότι οι σπουδαστές γνωρίζουν πως οι ακόλουθοι οικογενειακοί παράγοντες συμβάλλουν στην απόκτηση αυτογνωσίας καθώς τα υψηλότερα ποσοστά συγκεντρώνονται στις βαθμίδες «Πολύ» και «Πάρα πολύ». Παρόλα αυτά, ένα σημαντικό ποσοστό σπουδαστών (23,6%) δεν συμφωνεί ότι η σχέση με το ευρύτερο οικογενειακό περιβάλλον βοηθά στην απόκτηση αυτογνωσίας.

#### ΠΙΝΑΚΑΣ 8.1.8. Άποψη των σπουδαστών για αν οι ακόλουθοι οικογενειακοί παράγοντες βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας

	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Η σχέση με την μητέρα	1,8%	5,0%	17,3%	42,7%	33,2%
Η σχέση με τον πατέρα	1,8%	6,8%	20,0%	46,4%	25,0
Η σχέση με τα αδέρφια	1,8%	5,0%	21,4%	37,7%	34,1%
Η σχέση με το ευρύτερο οικογενειακό περιβάλλον	5,0%	18,6%	47,7%	21,4%	7,3%
Η ανατροφή	1,4%	4,1%	16,4%	36,4%	41,8%
Τα εύκολα ή δύσκολα παιδικά χρόνια	2,3%	6,8%	13,2%	31,4%	46,4%

#### 8.1.6. Σπουδές και απόκτηση αυτογνωσίας

Όσον αφορά την άποψη των σπουδαστών για το αν οι παράγοντες σπουδών συμβάλλουν στην απόκτηση αυτογνωσίας, φαίνεται ότι τα μεγαλύτερα ποσοστά απαντήσεων συγκεντρώνονται στις βαθμίδες «Μέτρια» και «Πολύ» (Πίνακας 8.1.9.).

#### ΠΙΝΑΚΑΣ 8.1.9. Άποψη των σπουδαστών για αν οι ακόλουθοι παράγοντες σπουδών βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας

	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Η προσωπικότητα του καθηγητή	7,7%	18,2%	29,1%	25,5%	19,5%
Η σχέση με τον καθηγητή	6,8%	19,5%	26,8%	32,3%	14,5%
Το περιεχόμενο των μαθημάτων	5,5%	15,5%	24,5%	32,7%	21,8%
Ο στόχος των μαθημάτων	6,8%	9,1%	31,4%	33,6%	19,1%
Ο τρόπος διδασκαλίας	6,8%	13,2%	19,5%	30,9%	29,5%

### 8.1.7. Ψυχοθεραπεία και απόκτηση αυτογνωσίας

Στον ακόλουθο πίνακα (8.1.10.) οι σπουδαστές φαίνεται να γνωρίζουν πως οι ακόλουθοι παράγοντες βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας καθώς τα μεγαλύτερα ποσοστά συγκεντρώνονται στις βαθμίδες «Πολύ» και «Πάρα πολύ».

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.1.10. Άποψη των σπουδαστών για αν οι ακόλουθοι παράγοντες που σχετίζονται με την ψυχοθεραπεία βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας**

	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Η προσωπικότητα του ψυχοθεραπευτή/ συμβούλου	4,5%	9,5%	24,5%	42,3%	19,1%
Η ατομική διάθεση/ προσπάθεια	0,9%	2,3%	9,1%	30,9%	56,8%
Το κλίμα της ομάδας	2,3%	6,4%	22,7%	48,2%	20,5%
Οι αλληλεπιδράσεις των μελών	1,4%	6,8%	21,8%	42,7%	27,3%

### 8.1.8. Απόκτηση προσωπικής και επαγγελματικής αυτογνωσίας

Στην ερώτηση “τι ενέργειες θα κάνετε από δω και στο εξής προκειμένου να επιδιώξετε την αύξηση της αυτογνωσίας σας;” οι περισσότεροι σπουδαστές δήλωσαν τις ακόλουθες ενέργειες: «ψυχοθεραπευτικές διαδικασίες» (26 άτομα), «μελέτη» (16 άτομα), «προσωπική αναζήτηση» (15 άτομα) και «ενδοσκόπηση» (15 ακόμη άτομα). 18 άτομα δεν γνωρίζουν τι ενέργειες θα έκαναν και 67 άτομα δεν απάντησαν καθόλου.

Οι σπουδαστές θεωρούν ότι έχουν «Μέτρια» (47,5%) αυτογνωσία την οποία χρειάζεται να έχει ένας ολοκληρωμένος άνθρωπος, «Μέτρια» (31,7%) προσωπική αυτογνωσία και «Μέτρια» (55,7%) αυτογνωσία την οποία χρειάζεται να έχει ένας μελλοντικός επαγγελματίας. Δεν φαίνεται να είναι ιδιαίτερα θετικοί στο να εμπλακούν σε κάποια διαδικασία απόκτησης αυτογνωσίας, ιδιαίτερα σε ψυχοθεραπεία.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.1.11. Άποψη των σπουδαστών για τα την απόκτηση αυτογνωσίας ως άνθρωποι και επαγγελματίες:**

	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ	Δεν ξέρω
Έχετε αποκτήσει την αυτογνωσία που χρειάζεται να έχει ένας ολοκληρωμένος άνθρωπος	1,8%	17,2%	47,5%	22,2%	4,5%	6,8%
Πόσο τοις εκατό πιστεύετε ότι έχετε αυτογνωσία	2,7%	9,5%	31,7%	38,0%	10,4%	7,7%

Μέχρις στιγμής έχετε αποκτήσει την αυτογνωσία που χρειάζεται να έχει ένας μελλοντικός επαγγελματίας	2,7%	15,8%	55,7%	17,6%	2,7%	5,4%
	Όχι/σε καμία περίπτωση	Μάλλον όχι	Ίσως/Πιθανόν	Μάλλον ναι	Σίγουρα ναι/οποσδήποτε	Δεν ξέρω/δεν είμαι σίγουρος
Θα εμπλεκόσασταν σε κάποια διαδικασία απόκτησης ή αύξησης της αυτογνωσίας σας	2,7%	9,0%	24,9%	26,7%	32,6%	4,1%
Θα κάνατε ψυχοθεραπεία για να αποκτήσετε αυτογνωσία	17,2%	20,8%	24,4%	17,2%	14,5%	5,9%

## 8.2. Σχέση δημογραφικών στοιχείων με την άποψη τους δείγματος για την αυτογνωσία

### 8.2.1. Γενικές απόψεις φοιτητών για την αυτογνωσία

#### 8.2.1.1. Ανά Φύλο

Στον Πίνακα 8.2.1.(Φ). φαίνεται ότι το 71,5% των γυναικών απαντά πως η ύπαρξη αυτογνωσίας είναι «Πάρα πολύ» σημαντική έναντι του 44,9% των αντρών. ( $\chi^2=20,676$ , d.f.=4, p=,000).

#### ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.1.(Φ). Άποψη των σπουδαστών για τη σημασία ύπαρξης αυτογνωσίας στη ζωή ενός ανθρώπου ανά φύλο

Φύλο	Σημασία ύπαρξης αυτογνωσίας στη ζωή ενός ανθρώπου				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Άρρεν		1,4%	8,7%	44,9%	44,9%
Θήλυ	0,7%	0,7%	0,7%	26,5%	71,5%

Στην ερώτηση “ποιοι μπορούν να αποκτήσουν περισσότερη ή ευκολότερα αυτογνωσία”, παρόλο που το μεγαλύτερο ποσοστό συμφωνεί ότι και τα δύο φύλα μπορούν να αποκτήσουν το ίδιο αυτογνωσία (68,9% των γυναικών και το 65,2% των ανδρών), το 29,0% των αντρών πιστεύει ότι «Οι άντρες» αποκτούν περισσότερη ή ευκολότερα αυτογνωσία και το 27,2% των γυναικών θεωρεί ότι «Οι γυναίκες» αποκτούν περισσότερη ή ευκολότερα αυτογνωσία. (Πίνακας 8.2.2.(Φ)). ( $\chi^2=35,722$ , d.f.=2, p=,000).

#### ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.2.(Φ). Άποψη των σπουδαστών για την απόκτηση από τους άντρες και τις γυναίκες ή και τους δύο ανά φύλο

Φύλο	Απόκτηση αυτογνωσίας		
	Οι άντρες	Οι γυναίκες	Και οι δύο το ίδιο
Άρρεν	29,0	5,8%	65,2%
Θήλυ	4,0%	27,2%	68,9%

Στην ερώτηση “αν ένας άνθρωπος έχει αυτογνωσία, τότε αυτή τον βοηθά στην επαφή με τα συναισθήματά του” το 86,8% των γυναικών συμφωνεί έναντι του 68,1% των αντρών. ( $\chi^2=10,652$ , d.f.=1, p=,001).

Το φύλο (άντρες και γυναίκες) δεν διαφοροποίησε στατιστικά σημαντικά τις απαντήσεις των σπουδαστών στην ερώτηση: “αν ένας άνθρωπος έχει αυτογνωσία, τότε αυτή τον βοηθά α) “στις διαπροσωπικές του σχέσεις” ( $\chi^2=,641$ , d.f.=1, p=,423), β) “στην επαφή με τον ψυχικό του κόσμο” ( $\chi^2=,2,190$ , d.f.=1, p=,139), γ) “στην βελτίωση των αδυναμιών του” ( $\chi^2=,920$ , d.f.=1, p=,338), δ) “στο να πετυχαίνει ευκολότερα τους στόχους του” ( $\chi^2=,073$ , d.f.=1, p=,787), ε) “στο να ζει μια πιο ευτυχισμένη ζωή” ( $\chi^2=1,365$ , d.f.=1, p=,243) και στ) “στο να ολοκληρώνεται συνεχώς” ( $\chi^2=,994$ , d.f.=1, p=,319).

Δεν βρέθηκαν επίσης διαφορές στις απόψεις των σπουδαστών ανά φύλο σχετικά με τον τρόπο απόκτησης αυτογνωσίας: α) “γεννιόμαστε με κάποιο βαθμό αυτογνωσίας, τον οποίο αναπτύσσουμε συνέχεια” ( $\chi^2=,001$ , d.f.=1, p=,971), β) “γεννιόμαστε με όση αυτογνωσία χρειαζόμαστε στη ζωή μας” ( $\chi^2=,949$ , d.f.=1, p=,330), γ) “αποκτάμε αυτογνωσία στην πορεία της ζωής μας χωρίς προσπάθεια προσπάθεια-αβίαστα” ( $\chi^2=1,351$ , d.f.=1, p=,245), δ) “αποκτάμε αυτογνωσία στην πορεία της ζωής με κόπο και προσπάθεια” ( $\chi^2=,050$ , d.f.=1, p=,823), ε) “οι δυσκολίες της ζωής αυξάνουν την αυτογνωσία μας” ( $\chi^2=,003$ , d.f.=1, p=,960) και στ) “πρέπει να αναζητούμε μέσα που αναπτύσσουν την αυτογνωσία μας” ( $\chi^2=2,389$ , d.f.=1, p=,122).

Ακόμη, η σχέση του φύλου και των απαντήσεων στις παρακάτω ερωτήσεις δεν ήταν στατιστικά σημαντική. “Η διαδικασία απόκτησης αυτογνωσίας είναι εύκολη” ( $\chi^2=6,826$ , d.f.=5, p=,234), “η διαδικασία απόκτησης αυτογνωσίας είναι χρονοβόρα” ( $\chi^2=2,119$ , d.f.=5, p=,832) και “η διαδικασία απόκτησης αυτογνωσίας είναι επίπονη” ( $\chi^2=3,430$ , d.f.=5, p=,634).

Ο Πίνακας 8.2.3.(Φ). δείχνει τα αποτελέσματα των απαντήσεων για την ερώτηση “είναι απαραίτητη η ύπαρξη αυτογνωσίας σε έναν επαγγελματία”. Έτσι, το 68,2% των γυναικών θεωρεί ότι είναι «Πάρα πολύ» απαραίτητη σε σχέση με το 48,6% των αντρών. ( $\chi^2=11,095$ , d.f.=4, p=,026).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.3.(Φ). Άποψη των σπουδαστών για το αν η ύπαρξη αυτογνωσίας είναι απαραίτητη σε έναν επαγγελματία ανά φύλο**

Φύλο	Η ύπαρξη αυτογνωσίας είναι απαραίτητη σε έναν επαγγελματία					
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ	Δεν ξέρω
Άρρεν		2,9%	7,1%	40,0%	48,6%	1,4%
Θήλυ			4,0%	27,2%	68,2%	0,7%

Στις ερωτήσεις “αυτογνωσία είναι η γνώση των δυνάμεων/ αδυναμιών και των ορίων του ατόμου σε νοητικό και συναισθηματικό επίπεδο” ( $\chi^2=3,478$ , d.f.=1,  $p=,062$ ), “αυτογνωσία είναι η στάση που υιοθετούμε απέναντι στον εαυτό μας” ( $\chi^2=,132$ , d.f.=1,  $p=,716$ ), “αυτογνωσία είναι η άγνωστη περιοχή της ψυχής” ( $\chi^2=,011$ , d.f.=1,  $p=,916$ ), “η αυτογνωσία είναι η αναγνώριση των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας που έχουν επηρεαστεί από βιώματα, γνώσεις και εμπειρίες” ( $\chi^2=,368$ , d.f.=1,  $p=,544$ ) και “αυτογνωσία είναι η εσωτερική φωνή της συνείδησής μας” ( $\chi^2=,018$ , d.f.=1,  $p=,894$ ) δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά σε σχέση με το φύλο των σπουδαστών.

Στην ερώτηση “αν η αυτογνωσία είναι η αναγνώριση των κινήτρων της συμπεριφοράς μας και των μηχανισμών άμυνας που διαθέτει” οι γυναίκες συμφωνούν με ποσοστό 32,7% ενώ οι άντρες με 18,8%. ( $\chi^2=4,451$ , d.f.=1,  $p=,035$ ).

**8.2.1.2. Ανά Ηλικία**

Η «ηλικία» δεν διαφοροποίησε στατιστικά τις απαντήσεις των σπουδαστών στην ερώτηση “η ύπαρξη αυτογνωσίας είναι σημαντική στην ζωή ενός ανθρώπου” ( $\chi^2=5,484$ , d.f.=8,  $p=,705$ ).

Ο Πίνακας 8.2.1.(Η). δείχνει ότι το 67,5% των σπουδαστών ηλικίας 18 έως 20, το 64,0% των σπουδαστών ηλικίας 21 έως 23 και το 75,0% των σπουδαστών ηλικίας 23 και άνω πιστεύουν ότι και τα δύο φύλα αποκτούν το ίδιο αυτογνωσία. Αξιοσημείωτο είναι ότι το 20,8% των σπουδαστών ηλικίας 23 και άνω θεωρεί ότι οι άντρες αποκτούν περισσότερη ή ευκολότερα αυτογνωσία και το 25,8% των σπουδαστών ηλικίας 21 έως 23 θεωρεί ότι αποκτούν οι γυναίκες. ( $\chi^2=12,905$ , d.f.=4,  $p=,012$ ).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.1.(Η). Άποψη των σπουδαστών για την απόκτηση από τους άντρες και τις γυναίκες ή και τους δύο ανά ηλικία**

Ηλικία	Απόκτηση αυτογνωσίας		
	Οι άντρες	Οι γυναίκες	Και οι δύο το ίδιο
18 έως 20	8,4%	24,1%	67,5%
21 έως 23	10,1%	25,8%	64,0%
23 και άνω	20,8%	4,2%	75,0%

Διαφορές δεν βρέθηκαν στις απόψεις των σπουδαστών ανά ηλικία σχετικά με τις ερωτήσεις: “εάν ένας άνθρωπος έχει αυτογνωσία” τότε αυτή τον βοηθά στις διαπροσωπικές του σχέσεις” ( $\chi^2=1,045$ , d.f.=2, p=,593), “στην επαφή με τα συναισθήματά του” ( $\chi^2=4,411$ , d.f.=2, p=,110), “στην επαφή με τον ψυχικό του κόσμο” ( $\chi^2=1,668$ , d.f.=2, p=,434), “στην βελτίωση των αδυναμιών του” ( $\chi^2=,125$ , d.f.=2, p=,939), “στο να πετυχαίνει ευκολότερα τους στόχους του” ( $\chi^2=,024$ , d.f.=2, p=,988), “στο να ζει μια πιο ευτυχισμένη ζωή” ( $\chi^2=,972$ , d.f.=2, p=,615) και στο “να ολοκληρώνεται συνεχώς” ( $\chi^2=,567$ , d.f.=2, p=,753).

Η ηλικία δεν διαφοροποίησε στατιστικά σημαντικά τις απαντήσεις των σπουδαστών στις ερωτήσεις: α) “γεννιόμαστε με κάποιο βαθμό αυτογνωσίας, τον οποίο αναπτύσσουμε συνέχεια” ( $\chi^2=3,575$ , d.f.=2, p=,167), β) “γεννιόμαστε με όση αυτογνωσία χρειαζόμαστε στη ζωή μας” ( $\chi^2=4,075$ , d.f.=2, p=,130), γ) “αποκτάμε αυτογνωσία στην πορεία της ζωής μας χωρίς προσπάθεια προσπάθεια-αβίαστα” ( $\chi^2=1,547$ , d.f.=2, p=,461), δ) “αποκτάμε αυτογνωσία στην πορεία της ζωής με κόπο και προσπάθεια” ( $\chi^2=1,194$ , d.f.=2, p=,550), ε) “οι δυσκολίες της ζωής αυξάνουν την αυτογνωσία μας” ( $\chi^2=,753$ , d.f.=2, p=,686) και στ) “πρέπει να αναζητούμε μέσα που αναπτύσσουν την αυτογνωσία μας” ( $\chi^2=3,648$ , d.f.=2, p=,161).

Επίσης, η σχέση μεταξύ της ηλικίας και των απαντήσεων των σπουδαστών στις παρακάτω ερωτήσεις δεν ήταν στατιστικά σημαντική. “Η διαδικασία απόκτησης αυτογνωσίας είναι εύκολη” ( $\chi^2=8,304$ , d.f.=10, p=,599), “η διαδικασία απόκτησης αυτογνωσίας είναι χρονοβόρα” ( $\chi^2=9,021$ , d.f.=10, p=,530) και “η διαδικασία απόκτησης αυτογνωσίας είναι επίπονη” ( $\chi^2=3,430$ , d.f.=5, p=,634).

Στον Πίνακα 8.2.2.(Η). φαίνεται ότι και οι τρεις ομάδες ηλικιών συμφωνούν πως η διαδικασία απόκτησης αυτογνωσίας είναι «Πολύ» επίπονη με ποσοστά 45,2%, 42,7% και 33,3% αντίστοιχα των ηλικιακών ομάδων. Ένα ποσοστό 33,3% των σπουδαστών με ηλικία 23 και άνω απαντά ότι η διαδικασία είναι «Πάρα πολύ» επίπονη. ( $\chi^2=18,612$ , d.f.=10, p=,045).



**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.2.(Η). Άποψη των σπουδαστών για το αν η διαδικασία απόκτησης αυτογνωσίας είναι επίπονη ανά ηλικία**

Ηλικία	Η διαδικασία απόκτησης αυτογνωσίας είναι επίπονη					
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ	Δεν ξέρω
18 έως 20	6,0%	4,8%	25,0%	45,2%	13,1%	6,0%
21 έως 23	3,4%	9,0%	19,1%	42,7%	24,7%	1,1%
23 και άνω		4,2%	14,6%	37,5%	33,3%	10,4%

Ο Πίνακας 8.2.3.(Η). δείχνει ότι το 100,0% των σπουδαστών μεγάλης ηλικίας πιστεύουν ότι η ύπαρξη αυτογνωσίας είναι «Πολύ» έως «Πάρα πολύ» απαραίτητη σε έναν επαγγελματία. Οι σπουδαστές με ηλικία 18 έως 20 συμφωνούν ότι είναι «Πάρα πολύ» απαραίτητη (78,1%), όπως επίσης και εκείνοι με ηλικία 21 έως 23 (94,4%). ( $\chi^2=19,874$ , d.f.=8, p=,011).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.3.(Η). Άποψη των σπουδαστών για το αν η ύπαρξη αυτογνωσίας είναι απαραίτητη σε έναν επαγγελματία ανά ηλικία**

Ηλικία	Η ύπαρξη αυτογνωσίας είναι απαραίτητη σε έναν επαγγελματία					
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ	Δεν ξέρω
18 έως 20		1,2%	8,3%	28,1%	50,0%	2,4%
21 έως 23		1,1%	4,5%	19,1%	75,3%	
23 και άνω				41,7%	58,3%	

Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι οι σπουδαστές όλων των ηλικιών (18-20, 21-23 και 23 και άνω) διαφωνούν σχετικά με το ότι η αυτογνωσία είναι η στάση που υιοθετούμε απέναντι στον εαυτό μας (82,9%, 95,5%, 83,3% αντίστοιχα). ( $\chi^2=7,805$ , d.f.=2, p=,020).

Διαφορές δεν βρέθηκαν στις απόψεις των σπουδαστών ανά ηλικία σχετικά με τις ερωτήσεις: “αυτογνωσία είναι η γνώση των δυνάμεων/ αδυναμιών και των ορίων του ατόμου σε νοητικό και συναισθηματικό επίπεδο” ( $\chi^2=1,242$ , d.f.=2, p=,537), “αυτογνωσία είναι η άγνωστη περιοχή της ψυχής” ( $\chi^2=,923$ , d.f.=2, p=,630), “η αυτογνωσία είναι η αναγνώριση των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας που έχουν επηρεαστεί από βιώματα, γνώσεις και εμπειρίες” ( $\chi^2=,506$ , d.f.=2, p=,776), “αυτογνωσία είναι η εσωτερική φωνή της συνείδησής μας” ( $\chi^2=,849$ , d.f.=2, p=,654) και “αυτογνωσία είναι η αναγνώριση των κινήτρων της συμπεριφοράς και των μηχανισμών άμυνας που διαθέτει” ( $\chi^2=1,886$ , d.f.=2, p=,390).

### 8.2.1.3. Ανά οικογενειακή κατάσταση

Η οικογενειακή κατάσταση επηρέασε στατιστικά σημαντικά τις απαντήσεις των σπουδαστών μόνο όσον αφορά στην ερώτηση σχετικά με την σημασία ύπαρξης αυτογνωσίας στη ζωή ενός ανθρώπου. Έτσι, το 100,0% των σπουδαστών που δήλωσαν «παντρεμένοι» θεωρεί ότι η σημασία ύπαρξης αυτογνωσίας στη ζωή ενός ανθρώπου είναι «Πολύ» σημαντική. Ακόμη, το 62,9% των σπουδαστών «με σύντροφο» και το 65,5% των «ελεύθερων» σπουδαστών δηλώνουν ότι είναι «Πάρα πολύ» σημαντική. (Πίνακας 8.2.1.(Ο)). ( $\chi^2=24,176$  , d.f.=12, p=,019).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.1.(Ο). Άποψη των σπουδαστών για τη σημασία ύπαρξης αυτογνωσίας στη ζωή ενός ανθρώπου ανά οικογενειακή κατάσταση**

Οικογενειακή κατάσταση	Σημασία ύπαρξης αυτογνωσίας στη ζωή ενός ανθρώπου				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Ελεύθερος/ η	0,7%	1,4%	2,1%	30,3%	65,5%
Με σύντροφο			4,3%	32,9%	62,9%
Παντρεμένος/ η				100,0%	

### 8.2.1.4. Ανά εκπαίδευση πατέρα

Ο Πίνακας 8.2.1.(ΕΚ.Π). δείχνει ότι οι σπουδαστές, με πατέρα οποιουδήποτε εκπαιδευτικού επιπέδου, θεωρούν πως η ύπαρξη αυτογνωσίας είναι «Πάρα πολύ» σημαντική στην ζωή ενός ανθρώπου. Αξιοσημείωτο είναι ότι το μεγαλύτερο ποσοστό το έχουν οι σπουδαστές των οποίων ο πατέρας είναι «αγράμματος ή με λίγες τάξεις του δημοτικού» (71,4%). ( $\chi^2=50,432$  , d.f.=20, p=,000).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.1.(ΕΚ.Π). Άποψη των σπουδαστών για τη σημασία ύπαρξης αυτογνωσίας στη ζωή ενός ανθρώπου ανά εκπαίδευση πατέρα**

Εκπαίδευση πατέρα	Σημασία ύπαρξης αυτογνωσίας στη ζωή ενός ανθρώπου				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Αγράμματος/ Λίγες τάξεις δημοτικού				28,6%	71,4%
Απόφοιτος δημοτικού			8,7%	39,1%	52,2%
Λίγες τάξεις/ απολυτήριο γυμνασίου			2,4%	28,6%	69,0%
Απολυτήριο λυκείου/ μέσης τεχνικής σχολής		1,4%	1,4%	27,4%	69,9%

Πτυχίο ανώτερης/ ανώτατης εκπαίδευσης	2,0%	2,0%	38,8%	57,1%
Μεταπτυχιακές σπουδές		33,3%		66,7%

Ακόμη, τα αποτελέσματα δείχνουν ότι το 93,3% των σπουδαστών με πατέρα: «απόφοιτο δημοτικού», το 81,4% των σπουδαστών με επίπεδο εκπαίδευσης πατέρα: «λίγες τάξεις/ απολυτήριο γυμνασίου, το 79,5% των σπουδαστών με επίπεδο εκπαίδευσης πατέρα: «πτυχίο ανώτερης/ ανώτατης σχολής», το 72,9% των σπουδαστών με επίπεδο εκπαίδευσης πατέρα: «πτυχίο ανώτερης/ ανώτατης σχολής» και το 66,7% των σπουδαστών με επίπεδο εκπαίδευσης πατέρα: «μεταπτυχιακές σπουδές» απαντούν ότι η αυτογνωσία είναι η γνώση των δυνάμεων ή και των αδυναμιών και των ορίων του ατόμου σε νοητικό και συναισθηματικό επίπεδο. Αντίθετα, με το 57,1% των σπουδαστών με επίπεδο εκπαίδευσης πατέρα: «αγράμματος/ λίγες τάξεις δημοτικού». ( $\chi^2=12,895$  , d.f.=5, p=,024).

#### 8.2.1.5. Ανά εκπαίδευση μητέρας

Η εκπαίδευση της μητέρας δεν διαφοροποίησε στατιστικά σημαντικά τις απαντήσεις των σπουδαστών εκτός από την εξής ερώτηση “Η διαδικασία απόκτησης αυτογνωσίας είναι χρονοβόρα;”. Έτσι, το 57,1% των σπουδαστών με εκπαίδευση μητέρας: «αγράμματη/ λίγες τάξεις δημοτικού» και το 39,4% των σπουδαστών με εκπαίδευση μητέρας: «πτυχίο ανώτερης/ ανώτατης σχολής», θεωρούν ότι η διαδικασία απόκτησης αυτογνωσίας είναι «Πάρα πολύ» χρονοβόρα (Πίνακας 8.2.1. (EK.M). ( $\chi^2=44,270$  , d.f.=25, p=,010).

#### ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.1.(EK.M). Άποψη των σπουδαστών για το αν η διαδικασία απόκτησης αυτογνωσίας είναι χρονοβόρα ανά εκπαίδευση μητέρας

Εκπαίδευση μητέρας	Η διαδικασία απόκτησης αυτογνωσίας είναι χρονοβόρα				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Αγράμματη/ Λίγες τάξεις δημοτικού				42,9%	57,1%
Απόφοιτος δημοτικού		4,3%	13,0%	41,3%	34,8%
Λίγες τάξεις/ απολυτήριο γυμνασίου	2,4%		11,9%	42,9%	33,3%
Απολυτήριο λυκείου/ μέσης τεχνικής σχολής	3,4%	1,1%	9,2%	42,5%	36,8%

Πτυχίο ανώτερης/ ανώτατης εκπαίδευσης	18,2%	39,4%	39,4%
Μεταπτυχιακές σπουδές	40,0%	40,0%	20,0%

### 8.2.1.6. Ανά επάγγελμα γονέων

Τα αποτελέσματα των απαντήσεων των σπουδαστών που έχουν στατιστικό σημαντικό αποτέλεσμα σε σχέση με το επάγγελμα του πατέρα παρατίθενται παρακάτω. Είναι φανερό ότι στον Πίνακα 8.2.1.(Ε.Π.), άσχετα από το επάγγελμα γονέων, όλοι οι σπουδαστές θεωρούν ότι η ύπαρξη αυτογνωσίας στη ζωή ενός ανθρώπου είναι «Πολύ» έως Πάρα πολύ» σημαντική. Ωστόσο, οι σπουδαστές με επάγγελμα γονέα «ιδιωτικός υπάλληλος» (2,9%), «ελεύθερος επαγγελματίας» (4,5%), «αγρότης» (5,3%) και «συνταξιούχος» (3,4%) θεωρούν ότι βοηθά «Λίγο» έως «Μέτρια». ( $\chi^2=43,622$ , d.f.=20, p=,002).

### ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.1.(Ε.Π). Άποψη των σπουδαστών για τη σημασία ύπαρξης αυτογνωσίας στη ζωή ενός ανθρώπου ανά εκπαίδευση πατέρα

Επάγγελμα πατέρα	Σημασία ύπαρξης αυτογνωσίας στη ζωή ενός ανθρώπου				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Δημόσιος υπάλληλος				25,8%	74,2%
Ιδιωτικός υπάλληλος			2,9%	40,0%	57,1%
Ελεύθερος επαγγελματίας			4,5%	25,0%	70,5%
Αγρότης κτηνοτρόφος		5,3%		26,3%	68,4%
Συνταξιούχος			3,4%	37,9%	58,6%

Τα αποτελέσματα δείχνουν ακόμη, ότι οι σπουδαστές με επάγγελμα πατέρα: «δημόσιος υπάλληλος» (83,9%), «ιδιωτικός υπάλληλος» (94,3%), «ελεύθερος επαγγελματίας» (78,4%), «αγρότης κτηνοτρόφος» (89,5%) και συνταξιούχος (82,8%), απάντησαν ότι όταν κάποιος έχει αυτογνωσία αυτή τον βοηθά στην επαφή με τα συναισθήματά του. ( $\chi^2=12,057$ , d.f.=5, p=,034). Επίσης, οι σπουδαστές με επάγγελμα πατέρα: «ιδιωτικός υπάλληλος» (77,1%), «ελεύθερος επαγγελματίας» (64,8%) και συνταξιούχος (65,5%) απάντησαν ότι όταν ένας άνθρωπος έχει αυτογνωσία, αυτή τον βοηθά στο να ολοκληρώνεται συνεχώς έναντι των σπουδαστών με επάγγελμα πατέρα: «δημόσιος υπάλληλος» (38,7%) και «αγρότης κτηνοτρόφος» (42,1%). ( $\chi^2=14,344$ , d.f.=5, p=,014).

Τέλος, οι σπουδαστές με επάγγελμα πατέρα: «δημόσιος υπάλληλος» (90,3%), «ιδιωτικός υπάλληλος» (88,6%), «ελεύθερος επαγγελματίας» (93,2%), «αγρότης κτηνοτρόφος» (66,7%) και «συνταξιούχος» (79,3%), απαντούν ότι η αυτογνωσία αποκτιέται στην πορεία της ζωής με προσπάθεια και κόπο. ( $\chi^2=11,783$ , d.f.=5,  $p=,038$ ).

Όσον αφορά τους σπουδαστές με επάγγελμα μητέρας: «δημόσιος υπάλληλος» (69,7%) και τους σπουδαστές των οποίων η μητέρα τους ασχολείται με τα οικιακά (50,5%), απαντούν ότι όταν ένας άνθρωπος έχει αυτογνωσία αυτή δεν τον βοηθά να ζει μια πιο ευτυχισμένη ζωή. Αντίθετα, οι σπουδαστές με μητέρα ιδιωτική υπάλληλο (69,4%), ελεύθερο επαγγελματία (76,0%), αγρότισσα/ κτηνοτρόφο (60,0%) και συνταξιούχο (60,0%) απαντούν ότι βοηθά στο να υπάρχει μια πιο ευτυχισμένη ζωή. ( $\chi^2=16,967$ , d.f.=7,  $p=,018$ ).

Στον Πίνακα 8.2.1.(E.M). φαίνεται ότι οι σπουδαστές με επάγγελμα μητέρας «οικιακά» (24,8) και «ελεύθερος επαγγελματίας» (36,0%) πιστεύουν ότι η διαδικασία απόκτησης αυτογνωσίας είναι «Πολύ» και «Πάρα πολύ» εύκολη. ( $\chi^2=52,768$ , d.f.=35,  $p=,027$ ).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.1.(E.M). Άποψη των σπουδαστών για το αν η διαδικασία απόκτησης αυτογνωσίας είναι εύκολη ανά επάγγελμα μητέρας**

Επάγγελμα μητέρας	Η διαδικασία απόκτησης αυτογνωσίας είναι εύκολη					
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ	Δεν ξέρω
Δημόσιος υπάλληλος	18,2%	21,2%	36,4%	18,2%	6,1%	
Ιδιωτική υπάλληλος	27,0%	21,6%	27,0%	13,5%	2,7%	8,1%
Ελεύθερη επαγγελματίας	32,0%	8,0%	24,0%	12,0%	24,0%	
Αγρότισσα/ κτηνοτρόφος	20,0%	60,0%		20,0%		
Συνταξιούχος	20,0%	40,0%	40,0%			
Οικιακά	31,4%	14,3%	28,6%	14,3%	10,5%	1,0%

Οι σπουδαστές με οποιοδήποτε επάγγελμα μητέρας απαντούν ότι αυτογνωσία είναι η γνώση των δυνάμεων/ αδυναμιών και των ορίων του ατόμου σε νοητικό και συναισθηματικό επίπεδο («δημόσιος υπάλληλος» 90,9%, «ιδιωτική υπάλληλος» 59,5%, «ελεύθερη επαγγελματίας» 80,0%, «αγρότισσα/ κτηνοτρόφος» 100,0%, «συνταξιούχος» 80,0% και «οικιακά» 84,5%). ( $\chi^2=19,525$ , d.f.=7,  $p=,007$ ). Αντίθετα, διαφωνούν στο ότι η αυτογνωσία είναι η αναγνώριση των κινήτρων συμπεριφοράς

μας και των μηχανισμών άμυνας που διαθέτει («δημόσιος υπάλληλος» 72,7%, «ιδιωτική υπάλληλος» 56,8%, «ελεύθερη επαγγελματίας» 60,0%, «αγρότισσα/κτηνοτρόφος» 60,0%, «συνταξιούχος» 80,0% και «οικιακά» 81,6%). ( $\chi^2=19,655$ , d.f.=7, p=,006) .

### **8.2.1.7. Υπόλοιπα δημογραφικά χαρακτηριστικά**

Το έτος σπουδών, ο τόπος διαμονής η κατάσταση πατρικής οικογένειας και το εισόδημα δεν επηρέασαν στατιστικά σημαντικά καμία από τις απαντήσεις των σπουδαστών στις ερωτήσεις “γενικές απόψεις των φοιτητών για την αυτογνωσία”.

## **8.2.2. Παράγοντες με τους οποίους σχετίζεται η αυτογνωσία**

### **8.2.2.1. Ανά Φύλο**

Διαφορές στις απόψεις των σπουδαστών ανά φύλο δεν βρέθηκαν στις ερωτήσεις: “σχετίζεται η αυτογνωσία με α) την αναγνώριση της προσωπικότητας” ( $\chi^2=3,213$ , d.f.=4, p=,523), β) “την επιρροή των προσωπικών βιωμάτων στην προσωπικότητα ενός ατόμου” ( $\chi^2=,435$ , d.f.=4, p=,979), γ) “την αναγνώριση των δυνατών και των αδύνατων σημείων” ( $\chi^2=4,993$ , d.f.=4, p=,288), δ) “την αναγνώριση των προκαταλήψεων” ( $\chi^2=8,735$ , d.f.=4, p=,068), ε) “την αναγνώριση των κλίσεων/ταλέντων” ( $\chi^2=2,296$ , d.f.=4, p=,681), στ) “την αναγνώριση των συναισθημάτων” ( $\chi^2=8,847$ , d.f.=4, p=,065), ζ) “την ύπαρξη αυτοπεποίθησης” ( $\chi^2=3,236$ , d.f.=4, p=,519), η) “την αναγνώριση των ευθυνών” ( $\chi^2=1,349$ , d.f.=4, p=,853), θ) “την νοημοσύνη” ( $\chi^2=,892$ , d.f.=4, p=,926), ι) “τις γνώσεις” ( $\chi^2=,862$ , d.f.=4, p=,930) και κ) “το τι με ευχαριστεί και τι με δυσαρεστεί” ( $\chi^2=3,375$  d.f.=4, p=,497). Ωστόσο, βρέθηκε στατιστικά σημαντικά σημαντικό αποτέλεσμα μεταξύ της επικοινωνίας με τους άλλους, της συνειδητοποίησης των κινήτρων συμπεριφοράς και της απόκτησης εμπιστοσύνης στον εαυτό σου. Συγκεκριμένα, ο Πίνακας 8.2.4.(Φ). δείχνει ότι το 46,4% των γυναικών και το 37,7% των αντρών θεωρούν ότι η αυτογνωσία σχετίζεται «Πολύ» με την επικοινωνία με τους άλλους και το 14,5% των αντρών θεωρεί ότι σχετίζεται «Λίγο» σε αντίθεση με το 2,6% των γυναικών. ( $\chi^2=12,191$ , d.f.=4, p=,016).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.4.(Φ). Άποψη των σπουδαστών για τη σχέση αυτογνωσίας με την επικοινωνία με τους άλλους ανά φύλο**

Φύλο	Σχέση αυτογνωσίας με την επικοινωνία με τους άλλους				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Άρρεν	2,9%	14,5%	21,7%	37,7%	23,2%
Θήλυ	2,0%	2,6%	27,8%	46,4%	21,2%

Επίσης, στον Πίνακα 8.2.5.(Φ). φαίνεται ότι το 76,8% των γυναικών θεωρεί ότι η αυτογνωσία σχετίζεται «Πολύ» έως «Πάρα πολύ» με την συνειδητοποίηση των κινήτρων συμπεριφοράς σε σύγκριση με το 55,1% των αντρών και το 39,1% των αντρών θεωρεί ότι σχετίζεται «Μέτρια» έναντι του 15,9% των γυναικών. ( $\chi^2=14,530$ , d.f.=4, p=,006).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.5.(Φ). Άποψη των σπουδαστών για τη σχέση αυτογνωσίας με την συνειδητοποίηση των κινήτρων συμπεριφοράς ανά φύλο**

Φύλο	Σχέση αυτογνωσίας με την συνειδητοποίηση των κινήτρων συμπεριφοράς				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Άρρεν	1,4%	4,3%	39,1%	29,0%	26,1%
Θήλυ	1,3%	6,0%	15,9%	38,4%	38,4%

Ακόμη, στον Πίνακα 8.2.6.(Φ). το 61,6% των γυναικών θεωρεί «Πάρα πολύ» ότι η απόκτηση εμπιστοσύνης στον εαυτό σχετίζεται με την αυτογνωσία έναντι του 42,0% των αντρών που θεωρεί «Πολύ». ( $\chi^2=10,599$ , d.f.=4, p=,031).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.6.(Φ). Άποψη των σπουδαστών για τη σχέση αυτογνωσίας με την απόκτηση εμπιστοσύνης στον εαυτό τους ανά φύλο**

Φύλο	Σχέση αυτογνωσίας με την απόκτηση εμπιστοσύνης στον εαυτό σου				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Άρρεν	2,9%	1,4%	14,5%	42,0%	39,1%
Θήλυ	0,7%	1,3%	9,3%	27,2%	61,6%

**8.2.2.2. Ανά Ηλικία**

Στην ερώτηση “εάν η αυτογνωσία σχετίζεται με την επιρροή των προσωπικών βιωμάτων στην προσωπικότητα ενός ατόμου” οι σπουδαστές 18 έως 20 ετών (48,2%) και 23 ετών και άνω (52,1%) απαντούν πως υπάρχει «Πολύ» συσχέτιση μεταξύ αυτογνωσίας και της επιρροής των προσωπικών βιωμάτων στην προσωπικότητα ενός

ατόμου, ενώ το 42,7% των σπουδαστών ηλικίας 21 έως 23 απαντούν ότι υπάρχει «Πάρα πολύ» συσχέτιση (Πίνακας 8.2.4.(H)). ( $\chi^2=16,105$  d.f.=8,  $p=,041$ ).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.4.(H). Άποψη των σπουδαστών για τη σχέση αυτογνωσίας με την επιρροή των προσωπικών βιωμάτων στην προσωπικότητα ενός ατόμου ανά ηλικία**

Ηλικία	Σχέση αυτογνωσίας με την επιρροή των προσωπικών βιωμάτων στην προσωπικότητα ενός ατόμου				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
18 έως 20	3,6%	4,8%	21,7%	48,2%	21,7%
21 έως 23		4,5%	16,9%	36,0%	42,7%
23 και άνω			16,7%	52,1%	31,3%

Η ηλικία δεν βρέθηκε να επηρεάζει στατιστικά σημαντικά τις ερωτήσεις “σχετίζεται η αυτογνωσία με”: “την αναγνώριση της προσωπικότητας” ( $\chi^2=9,735$ , d.f.=8,  $p=,284$ ), “την επικοινωνία με τους άλλους” ( $\chi^2=9,813$ , d.f.=8,  $p=,278$ ), “την συνειδητοποίηση των κινήτρων συμπεριφοράς” ( $\chi^2=3,140$ , d.f.=8,  $p=,925$ ), “την αναγνώριση δυνατών και αδύνατων σημείων” ( $\chi^2=11,951$ , d.f.=8,  $p=,153$ ), “την αναγνώριση των προκαταλήψεων” ( $\chi^2=5,327$ , d.f.=8,  $p=,722$ ), “την αναγνώριση κλίσεων/ ταλέντων” ( $\chi^2=14,216$ , d.f.=8,  $p=,076$ ), “την απόκτηση εμπιστοσύνης στον εαυτό σου” ( $\chi^2=13,822$ , d.f.=8,  $p=,087$ ), “την αναγνώριση των συναισθημάτων” ( $\chi^2=9,266$ , d.f.=8,  $p=,320$ ), “την ύπαρξη αυτοπεποίθησης” ( $\chi^2=10,372$ , d.f.=8,  $p=,240$ ), “την αναγνώριση των ευθυνών” ( $\chi^2=11,753$ , d.f.=8,  $p=,163$ ), “την νοημοσύνη” ( $\chi^2=9,189$ , d.f.=8,  $p=,327$ ), “τις γνώσεις” ( $\chi^2=4,227$ , d.f.=8,  $p=,836$ ) και “το τι με ευχαριστεί και τι με δυσαρεστεί” ( $\chi^2=4,619$ , d.f.=8,  $p=,797$ ).

**8.2.2.3. Ανά έτος σπουδών**

Το έτος σπουδών δεν διαφοροποίησε στατιστικά σημαντικά καμία από τις απαντήσεις των σπουδαστών σχετικά με τις ερωτήσεις “παράγοντες με τους οποίους σχετίζεται η αυτογνωσία” εκτός από την ερώτηση “σχετίζεται η αυτογνωσία με την επιρροή των προσωπικών βιωμάτων στην προσωπικότητα ενός ατόμου”. Έτσι, το 39,4% των σπουδαστών που βρίσκονται στο 3<sup>ο</sup> έτος σπουδών και άνω θεωρούν ότι η αυτογνωσία σχετίζεται «Πάρα πολύ» με την επιρροή των προσωπικών βιωμάτων στην προσωπικότητα ενός ατόμου έναντι του 19,5% των σπουδαστών 1<sup>ου</sup> και 2<sup>ου</sup> έτους. (Πίνακας 8.2.1.(E)). ( $\chi^2=10,721$ , d.f.=4,  $p=,030$ ).



**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.1.(Ε). Σχέση αυτογνωσίας με την επιρροή των προσωπικών βιωμάτων στην προσωπικότητα ενός ατόμου ανά έτος σπουδών**

Έτος σπουδών	Σχέση αυτογνωσίας με την επιρροή των προσωπικών βιωμάτων στην προσωπικότητα ενός ατόμου				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
1 <sup>ο</sup> έως 2 <sup>ο</sup> έτος	2,6%	5,2%	22,1%	50,6%	19,5%
3 <sup>ο</sup> έτος και άνω	0,7%	2,1%	16,9%	40,8%	39,4%

#### 8.2.2.4. Ανά εκπαίδευση πατέρα

Οι πίνακες που ακολουθούν είναι οι μόνοι που διαφοροποιήθηκαν στατιστικά σημαντικά από τις απαντήσεις των σπουδαστών ανά εκπαίδευση πατέρα. Έτσι, ο Πίνακας 8.2.3.(ΕΚ.Π). δείχνει ότι η πλειοψηφία των σπουδαστών με πατέρα οποιουδήποτε εκπαιδευτικού επιπέδου θεωρεί ότι η αυτογνωσία σχετίζεται «Πάρα πολύ» με την αναγνώριση της προσωπικότητας εκτός τους σπουδαστές των οποίων ο πατέρας έχει «απολυτήριο λυκείου/ μέσης τεχνικής σχολής» που θεωρούν «Πολύ». ( $\chi^2=34,376$ , d.f.=20, p=,024).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.3.(ΕΚ.Π). Άποψη των σπουδαστών για τη σχέση αυτογνωσίας με την αναγνώριση της προσωπικότητας ανά εκπαίδευση πατέρα**

Εκπαίδευση πατέρα	Σχέση αυτογνωσίας με την αναγνώριση της προσωπικότητας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Αγράμματος/ Λίγες τάξεις δημοτικού				28,6%	71,4%
Απόφοιτος δημοτικού	2,2%		8,7%	41,3%	47,8%
Λίγες τάξεις/ απολυτήριο γυμνασίου			7,0%	34,9%	58,1%
Απολυτήριο λυκείου/ μέσης τεχνικής σχολής		2,7%	6,8%	46,9%	40,8%
Πτυχίο ανώτερης/ ανώτατης εκπαίδευσης	2,0%		10,2%	38,8%	57,1%
Μεταπτυχιακές σπουδές		33,3%			66,7%

Ο Πίνακας 8.2.4.(ΕΚ.Π). δείχνει ότι η πλειοψηφία των σπουδαστών με πατέρα οποιουδήποτε εκπαιδευτικού επιπέδου θεωρεί ότι η αυτογνωσία σχετίζεται «Πάρα πολύ» με την απόκτηση εμπιστοσύνης στον εαυτό, εκτός τους σπουδαστές

των οποίων ο πατέρας είναι «αγράμματος/ λίγες τάξεις δημοτικού» που θεωρούν «Πολύ». ( $\chi^2=47,135$ , d.f.=20,  $p=,001$ ).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.4.(ΕΚ.Π). Άποψη των σπουδαστών για τη σχέση αυτογνωσίας με την απόκτηση εμπιστοσύνης στον εαυτό τους ανά εκπαίδευση πατέρα**

Εκπαίδευση πατέρα	Σχέση αυτογνωσίας με την απόκτηση εμπιστοσύνης στον εαυτό σου				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Αγράμματος/ Λίγες τάξεις δημοτικού				71,4%	28,6%
Απόφοιτος δημοτικού	2,2%		8,7%	41,3%	47,8%
Λίγες τάξεις/ απολυτήριο γυμνασίου			16,7%	23,8%	59,5%
Απολυτήριο λυκείου/ μέσης τεχνικής σχολής			12,3%	24,7%	63,0%
Πτυχίο ανώτερης/ ανώτατης εκπαίδευσης	4,1%	4,1%	8,2%	32,7%	51,0%
Μεταπτυχιακές σπουδές		33,3%			66,7%

**8.2.2.5. Ανά εκπαίδευση μητέρας**

Στον Πίνακα 8.2.2.(ΕΚ.Μ). φαίνεται ότι όλοι οι σπουδαστές με εκπαίδευση μητέρας «αγράμματη/ λίγες τάξεις δημοτικού» (100,0%) θεωρούν ότι το τι με ευχαριστεί και τι με δυσαρεστεί σχετίζεται «Πολύ» έως «Πάρα πολύ» με την αυτογνωσία, ενώ στις άλλες περιπτώσεις με μικρότερα ποσοστά. ( $\chi^2=31,531$ , d.f.=20,  $p=,049$ ).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.2.(ΕΚ.Μ). Άποψη των σπουδαστών για τη σχέση αυτογνωσίας με το τι με ευχαριστεί και τι με δυσαρεστεί ανά εκπαίδευση μητέρας**

Εκπαίδευση μητέρας	Σχέση αυτογνωσίας με το τι με ευχαριστεί και τι με δυσαρεστεί ανά εκπαίδευση μητέρας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Αγράμματη/ Λίγες τάξεις δημοτικού				71,4%	28,6%
Απόφοιτος δημοτικού	8,7%	8,7%	23,9%	26,1%	32,6%
Λίγες τάξεις/ απολυτήριο γυμνασίου	9,8%	4,9%	19,5%	36,6%	29,3%
Απολυτήριο λυκείου/ μέσης τεχνικής σχολής	3,4%	3,4%	29,9%	29,9%	33,3%

Πτυχίο ανώτερης/ ανώτατης εκπαίδευσης	3,0%	24,2%	27,3%	24,2%	21,2%
Μεταπτυχιακές σπουδές	20,0%		40,0%	40,0%	

### 8.2.2.6. Υπόλοιπα δημογραφικά στοιχεία

Η οικογενειακή κατάσταση, η κατάσταση πατρικής οικογένειας, το επάγγελμα της μητέρας και του πατέρα, ο τόπος διαμονής και το εισόδημα δεν επηρέασαν στατιστικά σημαντικά καμία από τις απαντήσεις των σπουδαστών στην ενότητα ερωτήσεων “παράγοντες με τους οποίους σχετίζεται η αυτογνωσία”.

### 8.2.3. Παράγοντες που βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας

#### 8.2.3.1. Ανά Φύλο

Η σχέση μεταξύ του φύλου και των παρακάτω απαντήσεων δεν βρέθηκε να είναι στατιστικά σημαντική: “Βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας α) η προσωπική προσπάθεια/ αναζήτηση” ( $\chi^2=7,652$  , d.f.=4, p=,105), β) “οι βιωματικές ασκήσεις” ( $\chi^2=2,049$  , d.f.=4, p=,727), γ) “η συμβουλευτική καθοδήγηση” ( $\chi^2=8,656$ , d.f.=4, p=,070), δ) “τα προσωπικά βιώματα” ( $\chi^2=3,132$  , d.f.=4, p=,536) και ε) “το οικογενειακό περιβάλλον” ( $\chi^2=5,223$  , d.f.=4, p=,265), στ) “η βιβλιογραφία και τα εξωσχολικά βιβλία” ( $\chi^2=3,033$  , d.f.=4, p=,552), ζ) “οι φίλοι” ( $\chi^2=5,518$  , d.f.=4, p=,238), η) “οι συντροφικές/ ερωτικές σχέσεις” ( $\chi^2=1,130$  , d.f.=4, p=,889), θ) “οι θρησκευτικές πεποιθήσεις” ( $\chi^2=4,922$  , d.f.=4, p=,295) και ι) “οι σπουδές” ( $\chi^2=4,564$  , d.f.=4, p=,335). Ωστόσο, στατιστικά σημαντικό αποτέλεσμα βρέθηκε στον Πίνακα 8.2.7.(Φ). στον οποίο φαίνεται ότι το 44,9% των ανδρών πιστεύει ότι τα σημαντικά γεγονότα της ζωής βοηθούν «Πολύ» στην απόκτηση αυτογνωσίας και το 43,0% των γυναικών θεωρεί ότι βοηθά «Πάρα πολύ». ( $\chi^2=9,349$ , d.f.=3, p=,025).

#### ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.7.(Φ). Άποψη των σπουδαστών για το αν τα σημαντικά γεγονότα της ζωής βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας ανά φύλο

Φύλο	Τα σημαντικά γεγονότα της ζωής βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Άρρεν		8,7%	10,1%	44,9%	36,2%
Θήλυ		1,3%	16,6%	39,1%	43,0%

Επίσης, στην ερώτηση “εάν βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας οι θεραπευτικές ομάδες” το 49,6% των γυναικών θεωρεί ότι οι θεραπευτικές ομάδες βοηθούν «Πολύ» έως «Πάρα πολύ» στην απόκτηση αυτογνωσίας έναντι του 14,5% των ανδρών (Πίνακας 8.2.8.(Φ)). ( $\chi^2=32,188$ , d.f.=4, p=,000).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.8.(Φ). Άποψη των σπουδαστών για το αν οι θεραπευτικές ομάδες βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας ανά φύλο**

Φύλο	Οι θεραπευτικές ομάδες βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Άρρεν	26,1%	29,0%	30,4%	11,6%	2,9%
Θήλυ	7,3%	17,2%	25,8%	29,1%	20,5%

Παρακάτω παρατίθενται ακόμη, τα αποτελέσματα για τις ερωτήσεις βοηθά στην απόκτηση αυτογνωσίας: “η ατομική ψυχοθεραπεία” και “κάτι άλλο”. Έτσι, ο Πίνακας 8.2.9.(Φ). δείχνει ότι το 64,2% των γυναικών απαντά πως η ψυχοθεραπεία βοηθά «Πολύ» έως «Πάρα πολύ» στην απόκτηση αυτογνωσίας έναντι του 29,0% των αντρών και το 42,0% των αντρών απαντά πως βοηθά «Λίγο» έως «Καθόλου» σε σχέση με το 19,8% των γυναικών. ( $\chi^2=25,212$ , d.f.=4, p=,000). Επίσης, το 43,8% των αντρών (Πίνακας 8.2.10.(Φ).) πιστεύει ότι «Κάτι άλλο» βοηθά «Μέτρια» στην απόκτηση αυτογνωσίας και το 36,8% των γυναικών πιστεύει ότι βοηθά «Πολύ». (Οι περισσότερες γυναίκες δήλωσαν πως επιπλέον βοηθούν τα αθλήματα και εργασιακές σχέσεις, ενώ οι περισσότεροι άνδρες δήλωσαν πως βοηθούν οι κοινωνικές συναναστροφές και οι εκδρομές).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.9.(Φ). Άποψη των σπουδαστών για το αν η ψυχοθεραπεία βοηθά στην απόκτηση αυτογνωσίας ανά φύλο**

Φύλο	Η ψυχοθεραπεία βοηθά στην απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Άρρεν	20,3%	21,7%	29,0%	17,4%	11,6%
Θήλυ	7,9%	11,9%	15,9%	29,1%	35,1%

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.10.(Φ). Άποψη των σπουδαστών για το αν «κάτι άλλο» βοηθά στην απόκτηση αυτογνωσίας ανά φύλο**

Φύλο	«Κάτι άλλο» βοηθά στην απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ

Άρρεν	6,3%	37,5%	43,8%		12,5%
Θήλυ	5,3%	15,8%	15,8%	36,8%	26,3%

### 8.2.3.2. Ανά Ηλικία

Από τον Πίνακα 8.2.5.(Η). φαίνεται ότι το 34,9% των σπουδαστών 18 έως 20 ετών και το 36,2% των σπουδαστών 23 ετών και άνω θεωρούν ότι η συμβουλευτική καθοδήγηση βοηθά «Μέτρια» στην απόκτηση αυτογνωσίας και οι σπουδαστές 21 έως 23 ετών θεωρούν ότι βοηθά «Πολύ». ( $\chi^2=16,330$  , d.f.=8, p=,038).

#### ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.5.(Η). Άποψη των σπουδαστών για το αν η συμβουλευτική καθοδήγηση βοηθά στην απόκτηση αυτογνωσίας ανά ηλικία

Ηλικία	Η συμβουλευτική καθοδήγηση βοηθά στην απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
18 έως 20		16,9%	34,9%	43,4%	4,8%
21 έως 23	3,4%	16,9%	25,8%	31,5%	22,5%
23 και άνω	2,1%	10,6%	36,2%	34,0%	17,0%

Ο Πίνακας 8.2.6.(Η). δείχνει ότι οι σπουδαστές 18 έως 20 ετών (48,2%) και 23 ετών και άνω (58,3%) πιστεύουν ότι οι συντροφικές/ ερωτικές σχέσεις βοηθούν «Πολύ» στην απόκτηση αυτογνωσίας και το 33,7% των σπουδαστών με ηλικία 21 έως 23 ετών πιστεύει ότι βοηθά «Μέτρια». ( $\chi^2=16,924$  , d.f.=8, p=,031).

#### ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.6.(Η). Άποψη των σπουδαστών για το αν οι συντροφικές/ ερωτικές σχέσεις βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας ανά ηλικία

Ηλικία	Οι συντροφικές/ ερωτικές σχέσεις βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
18 έως 20		12,0%	26,5%	48,2%	13,3%
21 έως 23	1,1%	6,7%	33,7%	31,5%	27,0%
23 και άνω	2,1%	8,3%	16,7%	58,3%	14,6%

Στον Πίνακα 8.2.7.(Η). φαίνεται ότι οι σπουδαστές 21 έως 23 ετών (37,1%) θεωρεί ότι η ατομική ψυχοθεραπεία βοηθά «Πάρα πολύ» στην απόκτηση αυτογνωσίας και οι σπουδαστές 18 έως 20 ετών (31,3%) και 23 ετών και άνω (20,8%) θεωρούν ότι βοηθά «Πολύ». ( $\chi^2=17,841$  , d.f.=8, p=,022).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.7.(Η). Άποψη των σπουδαστών για το αν η ατομική ψυχοθεραπεία βοηθά στην απόκτηση αυτογνωσίας ανά ηλικία**

Ηλικία	Η ατομική ψυχοθεραπεία βοηθά στην απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
18 έως 20	12,0%	13,3%	24,1%	31,3%	19,3%
21 έως 23	15,7%	11,2%	13,5%	22,5%	37,1%
23 και άνω	4,2%	25,0%	25,0%	20,8%	25,0%

Η ηλικία δεν διαφοροποίησε στατιστικά σημαντικά τις υπόλοιπες απαντήσεις των σπουδαστών για το αν “στην απόκτηση αυτογνωσίας βοηθά α) “η προσωπική προσπάθεια/ αναζήτηση” ( $\chi^2=6,145$ , d.f.=8, p=,631), β) “οι βιωματικές ασκήσεις” ( $\chi^2=15,186$ , d.f.=8, p=,066), γ) “τα προσωπικά βιώματα” ( $\chi^2=12,226$ , d.f.=8, p=,141), δ) “το οικογενειακό περιβάλλον” ( $\chi^2=11,649$ , d.f.=8, p=,168), ε) “τα σημαντικά γεγονότα της ζωής” ( $\chi^2=5,913$ , d.f.=6, p=,433), στ) η βιβλιογραφία και τα εξωσχολικά βιβλία” ( $\chi^2=5,979$ , d.f.=8, p=,650), ζ) “οι φίλοι” ( $\chi^2=11,389$ , d.f.=8, p=,181), η) “οι θρησκευτικές πεποιθήσεις” ( $\chi^2=6,805$ , d.f.=8, p=,558), θ) “οι σπουδές” ( $\chi^2=10,202$ , d.f.=8, p=,251) και ι) “οι θεραπευτικές ομάδες” ( $\chi^2=12,684$ , d.f.=8, p=,123).

**8.2.3.3. Ανά έτος σπουδών**

Το έτος σπουδών δεν διαφοροποίησε στατιστικά σημαντικά τις απαντήσεις των σπουδαστών, παρά μόνο σε ότι αφορά στις ακόλουθες ερωτήσεις. Έτσι, ο Πίνακας 8.2.2.(Ε). δείχνει ότι το 29,6% των σπουδαστών 3<sup>ου</sup> έτους και άνω θεωρεί ότι οι βιωματικές ασκήσεις βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας «Πάρα πολύ» ενώ το 37,7% των σπουδαστών 1<sup>ου</sup> έως 2<sup>ου</sup> έτους θεωρεί ότι βοηθούν «Μέτρια». ( $\chi^2=9,892$ , d.f.=4, p=,042). Στον Πίνακα 8.2.3.(Ε). Φαίνεται ότι οι σπουδαστές 3<sup>ου</sup> έτους και άνω πιστεύουν πως η συμβουλευτική καθοδήγηση βοηθά «Πάρα πολύ» στην απόκτηση αυτογνωσίας έναντι του 5,2% των σπουδαστών 1<sup>ου</sup> έως 2<sup>ου</sup> έτους και το 46,8% των σπουδαστών 1<sup>ου</sup> έως 2<sup>ου</sup> έτους πιστεύουν ότι βοηθά «Πολύ» σε σχέση με το 31,2% των σπουδαστών 3<sup>ου</sup> έτους και άνω. ( $\chi^2=10,787$ , d.f.=4, p=,029).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.2.(Ε). Άποψη των σπουδαστών για το αν οι βιωματικές ασκήσεις βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας ανά έτος σπουδών**

Έτος σπουδών	Οι βιωματικές ασκήσεις βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
1 <sup>ο</sup> έως 2 <sup>ο</sup> έτος	1,3%	6,5%	37,7%	40,3%	14,3%
3 <sup>ο</sup> έτος και άνω	0,7%	2,1%	26,1%	41,5%	29,6%

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.3.(Ε). Άποψη των σπουδαστών για το αν η συμβουλευτική καθοδήγηση βοηθά στην απόκτηση αυτογνωσίας ανά έτος σπουδών**

Έτος σπουδών	Η συμβουλευτική καθοδήγηση βοηθά στην απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
1 <sup>ο</sup> έως 2 <sup>ο</sup> έτος	1,3%	15,6%	31,2%	46,8%	5,2%
3 <sup>ο</sup> έτος και άνω	2,1%	14,9%	31,9%	31,2%	19,9%

Το 20,4% των σπουδαστών 3<sup>ο</sup> έτους και άνω απαντά ότι οι θεραπευτικές ομάδες βοηθούν «Πάρα πολύ» στην απόκτηση αυτογνωσίας έναντι του 5,2% των σπουδαστών 1<sup>ο</sup> έως 2<sup>ο</sup> έτους και το 39,0% των σπουδαστών 1<sup>ο</sup> έως 2<sup>ο</sup> έτους απαντά πως βοηθά «Μέτρια» σε σχέση με το 21,1% των σπουδαστών 3<sup>ο</sup> έτους και άνω (Πίνακας 8.2.4.(Ε)). ( $\chi^2=13,805$ , d.f.=4, p=,008).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.4.(Ε). Άποψη των σπουδαστών για το αν οι θεραπευτικές ομάδες βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας ανά έτος σπουδών**

Έτος σπουδών	Οι θεραπευτικές ομάδες βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
1 <sup>ο</sup> έως 2 <sup>ο</sup> έτος	11,7%	19,5%	39,0%	24,7%	5,2%
3 <sup>ο</sup> έτος και άνω	14,1%	21,1%	21,1%	23,2%	20,4%

#### 8.2.3.4. Ανά κατάσταση πατρικής οικογένειας

Η πλειοψηφία των σπουδαστών, ανεξαρτήτου αριθμού αδερφών, θεωρούν ότι οι βιωματικές ασκήσεις βοηθούν «Πολύ» στην απόκτηση αυτογνωσίας εκτός από αυτούς με 3 αδέρφια και αυτούς που έχουν 5 και άνω οι οποίοι θεωρούν ότι βοηθούν «Πάρα πολύ» (Πίνακας 8.2.1.(Κ)). ( $\chi^2=47,823$ , d.f.=20, p=,000).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.1.(Κ). Άποψη των σπουδαστών για το αν οι βιωματικές ασκήσεις βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας ανά κατάσταση πατρικής οικογένειας**

Κατάσταση πατρικής οικογένειας	Οι βιωματικές ασκήσεις βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Μοναχοπαίδι	15,4%	7,7%	15,4%	53,8%	7,7%
Με 1 αδερφό/ή		4,2%	36,5%	41,7%	17,7%
Με 2 αδέρφια		3,1%	27,7%	43,1%	26,2%
Με 3 αδέρφια		3,3%	20,0%	30,0%	46,7%
Με 4 αδέρφια			30,0%	40,0%	30,0%
Με 5 αδέρφια και πάνω			33,3%	33,3%	33,3%

### 8.2.3.5. Ανά εκπαίδευση πατέρα

Η εκπαίδευση του πατέρα διαφοροποίησε στατιστικά σημαντικά μόνο τις ακόλουθες απαντήσεις. Έτσι, ο Πίνακας 8.2.5.(ΕΚ.Π). δείχνει ότι όσο αυξάνεται το επίπεδο σπουδών του πατέρα, τόσο λιγότερο θεωρούν οι σπουδαστές ότι η συμβουλευτική καθοδήγηση βοηθά στην απόκτηση αυτογνωσίας. ( $\chi^2=32,476$ , d.f.=20, p=,038).

### ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.5.(ΕΚ.Π). Άποψη των σπουδαστών για το αν η συμβουλευτική καθοδήγηση βοηθά στην απόκτηση αυτογνωσίας ανά εκπαίδευση πατέρα

Εκπαίδευση πατέρα	Η συμβουλευτική καθοδήγηση βοηθά στην απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Αγράμματος/ Λίγες τάξεις δημοτικού				42,9%	57,1%
Απόφοιτος δημοτικού		13,0%	26,1%	45,7%	15,2%
Λίγες τάξεις/ απολυτήριο γυμνασίου		17,1%	29,3%	34,1%	19,5%
Απολυτήριο λυκείου/ μέσης τεχνικής σχολής	2,7%	12,3%	34,2%	34,2%	16,4%
Πτυχίο ανώτερης/ ανώτατης εκπαίδευσης	4,1%	20,4%	38,8%	34,7%	2,0%
Μεταπτυχιακές σπουδές		66,7%	33,3%		

Το 49,0% των σπουδαστών με εκπαίδευση πατέρα: «πτυχίο ανώτερης/ ανώτατης εκπαίδευσης», το 37,0% των σπουδαστών με εκπαίδευση πατέρα: «απολυτήριο λυκείου/ μέσης τεχνικής σχολής» και το 34,8% των σπουδαστών με εκπαίδευση πατέρα: «απόφοιτος δημοτικού» θεωρεί ότι η βιβλιογραφία βοηθά



«Μέτρια» στην απόκτηση αυτογνωσίας, ενώ το 71,4% των σπουδαστών με εκπαίδευση πατέρα: «αγράμματος/ λίγες τάξεις δημοτικού» και το 33,3% των σπουδαστών με εκπαίδευση πατέρα: «λίγες τάξεις/ απολυτήριο γυμνασίου» θεωρεί ότι βοηθά «Πολύ» (Πίνακας 8.2.6.(ΕΚ.Π). ( $\chi^2=33,367$ , d.f.=20, p=,031).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.6.(ΕΚ.Π). Άποψη των σπουδαστών για το αν η βιβλιογραφία βοηθά στην απόκτηση αυτογνωσίας ανά εκπαίδευση πατέρα**

Εκπαίδευση πατέρα	Η βιβλιογραφία βοηθά στην απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Αγράμματος/ Λίγες τάξεις δημοτικού			28,6%	71,4%	
Απόφοιτος δημοτικού	4,3%	32,6%	34,8%	19,6%	8,7%
Λίγες τάξεις/ απολυτήριο γυμνασίου	9,5%	26,2%	26,2%	33,3%	4,8%
Απολυτήριο λυκείου/ μέσης τεχνικής σχολής	6,8%	24,7%	37,0%	27,4%	4,1%
Πτυχίο ανώτερης/ ανώτατης εκπαίδευσης	16,3%	16,3%	49,0%	16,3%	2,0%
Μεταπτυχιακές σπουδές	33,3%	33,3%			33,3%

Εδώ, όσο αυξάνεται το μορφωτικό επίπεδο του πατέρα των σπουδαστών, τόσο μειώνεται το ποσοστό των σπουδαστών που θεωρεί ότι οι θεραπευτικές ομάδες βοηθούν «Πάρα πολύ» στην απόκτηση αυτογνωσίας. (Πίνακας 8.2.7.(ΕΚ.Π).) ( $\chi^2=44,605$ , d.f.=20, p=,001).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.7.(ΕΚ.Π). Άποψη των σπουδαστών για το αν οι θεραπευτικές ομάδες βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας ανά εκπαίδευση πατέρα**

Εκπαίδευση πατέρα	Οι θεραπευτικές ομάδες βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Αγράμματος/ Λίγες τάξεις δημοτικού			28,6%		71,4%
Απόφοιτος δημοτικού	13,0%	13,0%	30,4%	30,4%	13,0%
Λίγες τάξεις/ απολυτήριο γυμνασίου	16,7%	23,8%	23,8%	21,4%	14,3%
Απολυτήριο λυκείου/ μέσης τεχνικής σχολής	12,3%	12,3%	28,8%	26,0%	20,5%
Πτυχίο ανώτερης/ ανώτατης εκπαίδευσης	14,3%	38,8%	24,5%	20,4%	2,0%

Μεταπτυχιακές σπουδές	66,7%	33,3%
-----------------------	-------	-------

### 8.2.3.6. Ανά εκπαίδευση μητέρας

Οι απαντήσεις των σπουδαστών που διαφοροποιήθηκαν στατιστικά σημαντικά σε σχέση με την εκπαίδευση της μητέρας είναι οι ακόλουθες. Οι σπουδαστές με εκπαίδευση μητέρας «αγράμματη/ λίγες τάξεις δημοτικού» (100,0%), «απόφοιτος δημοτικού» (93,5%), «λίγες τάξεις/ απολυτήριο γυμνασίου» (92,7%), «απολυτήριο λυκείου/ μέσης τεχνικής σχολής» (82,8%), «πτυχίο ανώτερης/ ανώτατης σχολής» (84,9%), ενώ οι σπουδαστές των οποίων η μητέρα έχει εκπαίδευση «μεταπτυχιακές σπουδές» (40,0%) σε πολύ μικρότερο ποσοστό θεωρούν ότι η προσωπική προσπάθεια σχετίζεται «Πολύ» έως «Πάρα πολύ» με την αυτογνωσία. (Πίνακας 8.2.3.(ΕΚ.Μ). ( $\chi^2=31,671$ , d.f.=20, p=,047).

### ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.3.(ΕΚ.Μ). Άποψη των σπουδαστών για το αν η προσωπική προσπάθεια/ αναζήτηση βοήθιά στην απόκτηση αυτογνωσίας ανά εκπαίδευση μητέρας

Εκπαίδευση μητέρας	Η προσωπική προσπάθεια βοηθά στην απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Αγράμματη/ Λίγες τάξεις δημοτικού				28,6%	71,4%
Απόφοιτος δημοτικού		2,2%	4,3%	26,1%	67,4%
Λίγες τάξεις/ απολυτήριο γυμνασίου	2,4%	2,4%	2,4%	26,8%	65,9%
Απολυτήριο λυκείου/ μέσης τεχνικής σχολής			17,2%	27,6%	55,2%
Πτυχίο ανώτερης/ ανώτατης εκπαίδευσης		6,1%	9,1%	27,3%	57,6%
Μεταπτυχιακές σπουδές			60,0%	20,0%	20,0%

Στον παρακάτω πίνακα (8.2.4.(ΕΚ.Μ).), όσο αυξάνεται το επίπεδο εκπαίδευσης τόσο λιγότερο θεωρούν ότι οι βιωματικές ασκήσεις βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας. ( $\chi^2=37,080$ , d.f.=20, p=,011).

### ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.4.(ΕΚ.Μ). Άποψη των σπουδαστών για το αν οι βιωματικές ασκήσεις βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας ανά εκπαίδευση μητέρας

Εκπαίδευση μητέρας	Οι βιωματικές ασκήσεις βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Αγράμματη/ Λίγες τάξεις δημοτικού			14,3%	42,9%	42,9%
Απόφοιτος δημοτικού			30,4%	50,0%	19,6%
Λίγες τάξεις/ απολυτήριο γυμνασίου		2,4%	29,3%	41,5%	26,8%
Απολυτήριο λυκείου/ μέσης τεχνικής σχολής		5,7%	31,0%	40,2%	23,0%
Πτυχίο ανώτερης/ ανώτατης εκπαίδευσης	3,0%	3,0%	30,3%	30,3%	33,3%
Μεταπτυχιακές σπουδές	20,0%	20,0%	40,0%	20,0%	

### 8.2.3.7. Ανά επάγγελμα γονέων

Τα αποτελέσματα των απαντήσεων των σπουδαστών που είναι στατιστικά σημαντικά σε σχέση με το επάγγελμα του πατέρα παρατίθενται παρακάτω. Ο Πίνακας 8.2.2.(Ε.Π). δείχνει ότι οι σπουδαστές με επάγγελμα πατέρα «συνταξιούχος», «αγρότης» και «δημόσιος υπάλληλος» θεωρούν πως η συμβουλευτική καθοδήγηση συμβάλλει «Πάρα πολύ» στην αυτογνωσία και οι σπουδαστές με επάγγελμα πατέρα «ιδιωτικός υπάλληλος» και «ελεύθερος επαγγελματίας» θεωρούν ότι συμβάλλει «Μέτρια». ( $\chi^2=36,338$ , d.f.=20, p=,014).

Στον Πίνακα 8.2.3.(Ε.Π). οι σπουδαστές με επάγγελμα πατέρα «δημόσιος υπάλληλος» και «ελεύθερος επαγγελματίας» θεωρούν ότι η ατομική ψυχοθεραπεία συμβάλλει «Πολύ» στην απόκτηση αυτογνωσίας, οι σπουδαστές με επάγγελμα πατέρα «ιδιωτικός υπάλληλος» και «αγρότης» θεωρούν ότι συμβάλλει «Μέτρια» και οι σπουδαστές με πατέρα «συνταξιούχο» θεωρούν ότι συμβάλλει «Πάρα πολύ». ( $\chi^2=31,700$ , d.f.=20, p=,047).

### ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.2.(Ε.Π). Άποψη των σπουδαστών για το αν η συμβουλευτική καθοδήγηση βοηθά στην απόκτηση αυτογνωσίας ανά επάγγελμα πατέρα

Επάγγελμα πατέρα	Η συμβουλευτική καθοδήγηση βοηθά στην απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Δημόσιος υπάλληλος	3,2%	19,4%	25,8%	41,9%	9,7%
Ιδιωτικός υπάλληλος		22,9%	37,1%	28,6%	11,4%

Ελεύθερος επαγγελματίας	1,1%	9,2%	39,1%	34,5%	16,1%
Αγρότης κτηνοτρόφος		10,5%	15,8%	68,4%	5,3%
Συνταξιούχος		13,8%	13,8%	41,4%	31,0%

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.3.(Ε.Π). Άποψη των σπουδαστών για το αν η ατομική ψυχοθεραπεία βοηθά στην απόκτηση αυτογνωσίας ανά επάγγελμα πατέρα**

Επάγγελμα πατέρα	Η ατομική ψυχοθεραπεία βοηθά στην απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Δημόσιος υπάλληλος	22,6%	16,1%	16,1%	22,6%	22,6%
Ιδιωτικός υπάλληλος	14,3%	14,3%	28,6%	17,1%	25,7%
Ελεύθερος επαγγελματίας	10,2%	9,1%	17,0%	36,4%	27,3%
Αγρότης κτηνοτρόφος	5,3%	10,5%	36,8%	15,8%	31,6%
Συνταξιούχος	3,4%	17,2%	13,8%	20,7%	44,8%

Στον Πίνακα 8.2.2.(Ε.Μ). φαίνεται ότι οι σπουδαστές με επάγγελμα μητέρας «δημόσιος υπάλληλος» και «ιδιωτικός υπάλληλος» θεωρούν ότι η συμβουλευτική καθοδήγηση συμβάλλει «Μέτρια» και «Πολύ» στην απόκτηση αυτογνωσίας, οι σπουδαστές με επάγγελμα μητέρας «ελεύθερη επαγγελματίας», «αγρότισσα» και «οικιακά» θεωρούν ότι συμβάλλει «Πολύ» και οι σπουδαστές με μητέρα συνταξιούχο θεωρούν ότι συμβάλλει «Μέτρια». ( $\chi^2=46,400$  , d.f.=28, p=,016). Ο Πίνακας 8.2.3.(Ε.Μ) δείχνει ότι οι σπουδαστές με επάγγελμα μητέρας «δημόσιος υπάλληλος» θεωρούν πως οι φίλοι συμβάλλουν «Μέτρια» και «Πολύ» στην απόκτηση αυτογνωσίας, οι σπουδαστές με επάγγελμα μητέρας «ιδιωτική υπάλληλος», «ελεύθερη επαγγελματίας» και «οικιακά» θεωρούν ότι συμβάλλουν «Πολύ», οι σπουδαστές με επάγγελμα μητέρας «αγρότες» και «οικιακά» θεωρούν ότι συμβάλλουν «Μέτρια» και «Πάρα πολύ» και οι σπουδαστές με μητέρα συνταξιούχο θεωρούν ότι οι φίλοι συμβάλλουν «Μέτρια» και «Πολύ» στην απόκτηση αυτογνωσίας . ( $\chi^2=43,899$ , d.f.=28, p=,028).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.2.(Ε.Μ). Άποψη των σπουδαστών για τον αν η συμβουλευτική καθοδήγηση βοηθά στην απόκτηση αυτογνωσίας ανά επάγγελμα μητέρας**

Επάγγελμα μητέρας	Η συμβουλευτική καθοδήγηση βοηθά στην απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ

Δημόσιος υπάλληλος		21,2%	36,4%	36,4%	6,1%
Ιδιωτική υπάλληλος	5,6%	16,7%	33,3%	33,3%	11,1%
Ελεύθερη επαγγελματίας		12,0%	32,0%	52,0%	4,0%
Αγρότισσα/κτηνοτρόφος			20,0%	60,0%	20,0%
Συνταξιούχος			60,0%	20,0%	20,0%
Οικιακά	1,0%	15,4%	28,8%	34,6%	20,2%

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.3.(E.M). Αποψη των σπουδαστών για τον αν οι φίλοι βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας ανά επάγγελμα μητέρας**

Επάγγελμα μητέρας	Οι φίλοι βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Δημόσιος υπάλληλος	6,1%	15,2%	33,3%	30,3%	15,2%
Ιδιωτική υπάλληλος		2,8%	27,8%	63,9%	5,6%
Ελεύθερη επαγγελματίας		4,0%	28,0%	60,0%	8,0%
Αγρότισσα/κτηνοτρόφος			60,0%	20,0%	20,0%
Συνταξιούχος		20,0%	40,0%	40,0%	
Οικιακά	2,9%	13,3%	22,9%	41,9%	19,0%

Ο Πίνακας 8.2.4.(E.M). δείχνει ότι οι σπουδαστές των οποίων η μητέρα έχει οποιοδήποτε επάγγελμα θεωρούν ότι οι συντροφικές σχέσεις βοηθούν «Μέτρια» και «Πολύ» στην απόκτηση αυτογνωσίας, εκτός από τις απαντήσεις των σπουδαστών με αγρότισσα μητέρα που θεωρούν ότι βοηθούν «Πάρα πολύ». ( $\chi^2=72,744$ , d.f.=28,  $p=,000$ ).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.4. (E.M). Αποψη των σπουδαστών για τον αν οι συντροφικές/ερωτικές σχέσεις βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας ανά επάγγελμα μητέρας**

Επάγγελμα μητέρας	Οι συντροφικές/ερωτικές σχέσεις βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Δημόσιος υπάλληλος	3,0%	6,1%	33,3%	48,5%	9,1%
Ιδιωτική υπάλληλος		2,8%	25,0%	50,0%	22,2%
Ελεύθερη επαγγελματίας		8,0%	20,0%	48,0%	24,0%
Αγρότισσα/κτηνοτρόφος		20,0%		40,0%	40,0%

Συνταξιούχος	20,0%	20,0%	40,0%	20,0%
Οικιακά	11,4%	32,4%	39,0%	17,1%

### 8.2.3.8. Υπόλοιπα δημογραφικά στοιχεία

Η οικογενειακή κατάσταση, ο τόπος διαμονής και το εισόδημα δεν επηρέασαν στατιστικά σημαντικά καμία από τις απαντήσεις των σπουδαστών σ' αυτήν την ενότητα ερωτήσεων.

### 8.2.4. Προσωπικοί παράγοντες που βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας

#### 8.2.4.1. Ανά Φύλο

Στους παρακάτω πίνακες παρουσιάζονται τα αποτελέσματα των ερωτήσεων για το αν, όσον αφορά την προσωπική προσπάθεια, η επιμονή και η περιέργεια για τον εαυτό βοηθά στην ενθάρρυνση-απόκτηση αυτογνωσίας. Ο Πίνακας 8.2.11.(Φ). δείχνει ότι το 84,7% των γυναικών θεωρεί ότι ο παράγοντας «επιμονή» συμβάλλει «Πολύ» έως «Πάρα πολύ» στην απόκτηση αυτογνωσίας σε σχέση με το 68,1% των αντρών. ( $\chi^2=9,608$  , d.f.=4, p=,048). Στον Πίνακα 8.2.12.(Φ). παρατηρείται ότι το 37,2% των γυναικών και το 31,3% των αντρών θεωρούν ότι η περιέργεια για τον εαυτό βοηθά «Πάρα πολύ». ( $\chi^2=9,710$  , d.f.=4, p=,046).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.11.(Φ). Απόκτηση αυτογνωσίας και προσωπική προσπάθεια/ αναζήτηση: Η συμβολή του παράγοντα «επιμονή» ανά φύλο**

Φύλο	Επιμονή και απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Άρρεν	1,4%	8,7%	21,7%	37,7%	30,4%
Θήλυ	0,7%	2,0%	12,7%	46,7%	38,0%

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.12.(Φ). Απόκτηση αυτογνωσίας και προσωπική προσπάθεια/ αναζήτηση: Η συμβολή του παράγοντα «η περιέργεια για τον εαυτό» ανά φύλο**

Φύλο	Περιέργεια για τον εαυτό και απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Άρρεν	4,5%	7,5%	17,9%	38,8%	31,3%
Θήλυ		2,7%	20,3%	39,9%	37,2%

Όπως φαίνεται από τον Πίνακα 8.2.13.(Φ). το 63,3% των γυναικών πιστεύει ότι η ανάγκη γνώσης του εαυτού και η προσωπική ολοκλήρωση συμβάλλει «Πάρα πολύ» στην απόκτηση αυτογνωσίας έναντι του 40,3% των αντρών. ( $\chi^2=12,080$  , d.f.=3, p=,007). Στον Πίνακα 8.2.14.(Φ). παρουσιάζεται ότι το 63,1% των γυναικών θεωρεί ότι ο διαθέσιμος χρόνος βοηθά «Μέτρια» έως «Πολύ» στην απόκτηση αυτογνωσίας έναντι του 53,0% των αντρών. ( $\chi^2=13,203$  , d.f.=4, p=,010).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.13.(Φ). Απόκτηση αυτογνωσίας και προσωπική προσπάθεια/ αναζήτηση: Η συμβολή του παράγοντα «η ανάγκη γνώσης του εαυτού/ προσωπικής ολοκλήρωσης» ανά φύλο**

Φύλο	Ανάγκη γνώσης εαυτού/ προσωπικής ολοκλήρωσης και απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Άρρεν			17,9%	41,8%	40,3%
Θήλυ		1,3%	8,7%	26,7%	63,3%

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.14.(Φ). Απόκτηση αυτογνωσίας και προσωπική προσπάθεια/ αναζήτηση: Η συμβολή του παράγοντα «διαθέσιμος χρόνος» ανά φύλο**

Φύλο	Διαθέσιμος χρόνος και απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Άρρεν	16,2%	19,1%	22,1%	30,9%	11,8%
Θήλυ	3,4%	14,8%	24,8%	38,3%	18,8%

Το φύλο (άντρες και γυναίκες) δεν διαφοροποίησε στατιστικά σημαντικά τις απαντήσεις των σπουδαστών στην ερώτηση “όσον αφορά την προσωπική προσπάθεια βοηθά στην ενθάρρυνση-απόκτηση αυτογνωσίας η προσωπική διάθεση” ( $\chi^2=7,133$  , d.f.=4, p=,129) και “η υπομονή” ( $\chi^2=8,866$  , d.f.=4, p=,065).

#### 8.2.4.2 Ανά εκπαίδευση πατέρα

Το 66,7% των σπουδαστών με εκπαίδευση πατέρα: «μεταπτυχιακές σπουδές» θεωρεί ότι η περιέργεια για τον αυτό συμβάλλει «Λίγο» στην απόκτηση αυτογνωσίας και το 42,9% των σπουδαστών με εκπαίδευση πατέρα: «αγράμματος/ λίγες τάξεις δημοτικού» θεωρεί ότι συμβάλλει «Πάρα πολύ» (Πίνακας 8.2.8.(ΕΚ.Π).). ( $\chi^2=36,949$  , d.f.=20, p=,012).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.8.(ΕΚ.Π). Απόκτηση αυτογνωσίας και προσωπική προσπάθεια/ αναζήτηση: Η συμβολή του παράγοντα «η περιέργεια για τον εαυτό» ανά εκπαίδευση πατέρα**

Εκπαίδευση πατέρα	Περιέργεια για τον εαυτό και απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Αγράμματος/ Λίγες τάξεις δημοτικού			14,3%	42,9%	42,9%
Απόφοιτος δημοτικού		4,5%	20,5%	38,6%	36,4%
Λίγες τάξεις/ απολυτήριο γυμνασίου		2,4%	22,0%	41,5%	34,1%
Απολυτήριο λυκείου/ μέσης τεχνικής σχολής	2,8%	6,1%	24,5%	36,7%	30,6%
Πτυχίο ανώτερης/ ανώτατης εκπαίδευσης		11,1%	21,4%	20,4%	2,0%
Μεταπτυχιακές σπουδές		66,7%			33,3%

**8.2.4.3. Ανά εκπαίδευση μητέρας**

Οι απαντήσεις των σπουδαστών που διαφοροποιήθηκαν στατιστικά σημαντικά σε σχέση με την εκπαίδευση της μητέρας είναι οι ακόλουθες. Όλοι οι σπουδαστές, ανεξαιρέτως εκπαίδευση μητέρας, θεωρούν ότι η υπομονή βοηθά «Πολύ» έως «Πάρα πολύ» στην απόκτηση αυτογνωσίας. Ωστόσο, οι σπουδαστές με εκπαίδευση μητέρας «απόφοιτη δημοτικού» και άνω, θεωρούν ότι η υπομονή βοηθά «Καθόλου» και «Λίγο» (Πίνακας 8.2.5.(ΕΚ.Μ). ( $\chi^2=49,691$ , d.f.=20, p=,000). Παρατηρείται ότι στον Πίνακα 8.2.6.(ΕΚ.Μ), οι σπουδαστές των οποίων η μητέρα έχει οποιαδήποτε εκπαίδευση θεωρούν ότι η υπομονή συμβάλλει «Πολύ» και «Πάρα πολύ» στην απόκτηση αυτογνωσίας, αλλά ένα αξιοσημείωτο ποσοστό αυτών με εκπαίδευση μητέρας «μεταπτυχιακές σπουδές» θεωρεί ότι συμβάλλει «Λίγο» και «Καθόλου» (40%). ( $\chi^2=37,567$ , d.f.=20, p=,010).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.5.(ΕΚ.Μ). Απόκτηση αυτογνωσίας και προσωπική προσπάθεια/ αναζήτηση: Η συμβολή του παράγοντα «υπομονή» ανά εκπαίδευση μητέρας**

Εκπαίδευση μητέρας	Υπομονή και απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Αγράμματα/ Λίγες τάξεις δημοτικού			14,3%	42,9%	42,9%
Απόφοιτος δημοτικού		6,7%	24,4%	44,4%	24,4%



Λίγες τάξεις/ απολυτήριο γυμνασίου	2,4%	7,3%	26,8%	31,7%	31,7%
Απολυτήριο λυκείου/ μέσης τεχνικής σχολής	1,2%	5,8%	18,6%	37,2%	37,2%
Πτυχίο ανώτερης/ ανώτατης εκπαίδευσης		12,1%	24,2%	39,4%	24,2%
Μεταπτυχιακές σπουδές	40,0%			40,0%	20,0%

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.6.(ΕΚ.Μ). Απόκτηση αυτογνωσίας και προσωπική προσπάθεια/  
αναζήτηση: Η συμβολή του παράγοντα «επιμονή» ανά εκπαίδευση μητέρας**

Εκπαίδευση μητέρας	Επιμονή και απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Αγράμματη/ Λίγες τάξεις δημοτικού			14,3%	28,6%	57,1%
Απόφοιτος δημοτικού		2,2%	19,6%	50,0%	28,3%
Λίγες τάξεις/ απολυτήριο γυμνασίου			12,2%	51,2%	36,6%
Απολυτήριο λυκείου/ μέσης τεχνικής σχολής	1,2%	5,8%	11,6%	43,0%	38,4%
Πτυχίο ανώτερης/ ανώτατης εκπαίδευσης		6,1%	27,3%	30,3%	36,4%
Μεταπτυχιακές σπουδές	20,0%	20,0%		40,0%	20,0%

**8.2.4.4. Υπόλοιπα δημογραφικά στοιχεία**

Η ηλικία, το έτος σπουδών, η οικογενειακή κατάσταση, η κατάσταση πατρικής οικογένειας, το επάγγελμα γονέων, ο τόπος διαμονής και το εισόδημα δεν επηρέασαν στατιστικά σημαντικά καμία από τις απαντήσεις των σπουδαστών σ' αυτήν την ενότητα ερωτήσεων.

**8.2.5. Παράγοντες οικογενειακού περιβάλλοντος που βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας**

**8.2.5.1. Ανά Φύλο**

Στον Πίνακα 8.2.15.(Φ). φαίνεται ότι το 84,7% των γυναικών θεωρεί ότι η συμβολή της μητέρας βοηθά «Πολύ» έως «Πάρα πολύ» στην απόκτηση αυτογνωσίας έναντι του 56,5% των αντρών. ( $\chi^2=20,919$ , d.f.=4, p=,000). Ο Πίνακας 8.2.16.(Φ).

παρουσιάζει ότι το 78,8% των γυναικών απαντά ότι η σχέση με τα αδέρφια βοηθά «Πολύ» έως «Πάρα πολύ» στην απόκτηση αυτογνωσίας έναντι του 56,5% των αντρών. ( $\chi^2=15,139$ , d.f.=4, p=,004).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.15.(Φ). Απόκτηση αυτογνωσίας και οικογενειακό περιβάλλον: Η συμβολή της σχέσης με την μητέρα ανά φύλο**

Φύλο	Σχέση με την μητέρα και απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Άρρεν	2,9%	8,7%	31,9%	33,3%	23,2%
Θήλυ	1,3%	3,3%	10,6%	47,0%	37,7%

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.16.(Φ). Απόκτηση αυτογνωσίας και οικογενειακό περιβάλλον: Η συμβολή της σχέσης με τα αδέρφια ανά φύλο**

Φύλο	Σχέση με τα αδέρφια και απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Άρρεν	4,3%	10,1%	29,0%	31,9%	24,6%
Θήλυ	0,7%	2,6%	17,9%	40,4%	38,4%

Στις παρακάτω ερωτήσεις η σχέση μεταξύ του φύλου και των απαντήσεων δεν βρέθηκε να είναι στατιστικά σημαντική. “Στην απόκτηση αυτογνωσίας, όσον αφορά το οικογενειακό περιβάλλον, βοηθά: α) η σχέση με τον πατέρα” ( $\chi^2=8,045$  , d.f.=4, p=,090), β) “η σχέση με το ευρύτερο οικογενειακό περιβάλλον” ( $\chi^2=4,173$  , d.f.=4, p=,383), γ) “η ανατροφή” ( $\chi^2=5,804$  , d.f.=4, p=,214) και δ) “τα εύκολα ή δύσκολα παιδικά χρόνια” ( $\chi^2=5,862$  , d.f.=4, p=,210).

**8.2.5.2 Ανά Ηλικία**

Στις παρακάτω ερωτήσεις η σχέση μεταξύ της ηλικίας και των απαντήσεων δεν βρέθηκε να είναι στατιστικά σημαντική. “Όσον αφορά το οικογενειακό περιβάλλον: α) η σχέση με την μητέρα βοηθά στην ενθάρρυνση-απόκτηση αυτογνωσίας” ( $\chi^2=10,031$  , d.f.=8, p=,263), β) “η σχέση με τον πατέρα βοηθά στην ενθάρρυνση-απόκτηση αυτογνωσίας” ( $\chi^2=11,877$  , d.f.=8, p=,157), γ) “η σχέση με τα αδέρφια βοηθά στην ενθάρρυνση-απόκτηση αυτογνωσίας” ( $\chi^2=7,966$ , d.f.=8, p=,437), δ) “η σχέση με το ευρύτερο οικογενειακό περιβάλλον βοηθά στην ενθάρρυνση-απόκτηση αυτογνωσίας” ( $\chi^2=6,180$ , d.f.=8, p=,627) και στ) “τα εύκολα ή δύσκολα

παιδικά χρόνια βοηθούν στην ενθάρρυνση-απόκτηση αυτογνωσίας” ( $\chi^2=14,087$ , d.f.=8, p=,080).

Ο Πίνακας 8.2.8.(Η). δείχνει ότι οι σπουδαστές ηλικίας 18 έως 20 ετών (42,2%) και 21 έως 23 ετών (49,4%) πιστεύουν ότι η συμβολή της ανατροφής βοηθά «Πάρα πολύ» στην απόκτηση αυτογνωσίας και οι σπουδαστές ηλικίας 23 ετών και άνω πιστεύουν ότι βοηθά «Πολύ». ( $\chi^2=15,856$ , d.f.=8, p=,044).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.8.(Η). Απόκτηση αυτογνωσίας και οικογενειακό περιβάλλον: Η συμβολή της ανατροφής ανά ηλικία**

Ηλικία	Ανατροφή και απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
18 έως 20	2,4%	7,2%	10,8%	37,3%	42,2%
21 έως 23		2,2%	14,6%	33,7%	49,4%
23 και άνω	2,1%	2,1%	29,2%	39,6%	27,1%

**8.2.5.3. Ανά έτος σπουδών**

Το έτος σπουδών δεν διαφοροποίησε στατιστικά σημαντικά καμία από τις απαντήσεις των σπουδαστών, όσον αφορά τις ερωτήσεις “παράγοντες οικογενειακού περιβάλλοντος που βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας”. Ωστόσο, στατιστικά σημαντικό αποτέλεσμα βρέθηκε μόνο στην ερώτηση “βοηθά στην απόκτηση αυτογνωσίας η ανατροφή”. Έτσι, στον Πίνακα 8.2.5.(Ε). φαίνεται ότι το 22,5% των σπουδαστών 3<sup>ου</sup> έτους και άνω θεωρεί ότι η ανατροφή βοηθά «Μέτρια» στην απόκτηση αυτογνωσίας και το 45,5,% των σπουδαστών 1<sup>ου</sup> έως 2<sup>ου</sup> έτους θεωρεί ότι βοηθά «Πάρα πολύ». ( $\chi^2=16,536$ , d.f.=4, p=,002).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.5.(Ε). Απόκτηση αυτογνωσίας και οικογενειακό περιβάλλον: Η συμβολή της ανατροφής ανά έτος σπουδών**

Έτος σπουδών	Ανατροφή και απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
1 <sup>ο</sup> έως 2 <sup>ο</sup> έτος	2,6%	7,8%	5,2%	39,0%	45,5%
3 <sup>ο</sup> έτος και άνω	0,7%	1,4%	22,5%	35,2%	40,1%

**8.2.5.4. Ανά οικογενειακή κατάσταση**

Το 66,7% των σπουδαστών που δηλώνουν «παντρεμένοι» απαντά ότι τα εύκολα ή δύσκολα παιδικά χρόνια συμβάλλουν «Μέτρια» στην απόκτηση

αυτογνωσίας και το 58,6% των σπουδαστών «με σύντροφο» και το 41,4% των «ελεύθερων» σπουδαστών δηλώνουν πως βοηθούν «Πάρα πολύ». (Πίνακας 8.2.2.(Ο).). ( $\chi^2=30,039$ , d.f.=12, p=,003).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.2.(Ο). Απόκτηση αυτογνωσίας και οικογενειακό περιβάλλον: Η συμβολή των εύκολων ή δύσκολων παιδικών χρόνων ανά οικογενειακή κατάσταση**

Οικογενειακή κατάσταση	Εύκολα ή δύσκολα παιδικά χρόνια και απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Ελεύθερος/ η	2,1%	6,2%	12,4%	37,9%	41,4%
Με σύντροφο	2,9%	8,6%	10,0%	20,0%	58,6%
Παντρεμένος/ η			66,7%		33,3%

**8.2.5.5. Ανά εκπαίδευση πατέρα**

Η εκπαίδευση του πατέρα διαφοροποίησε στατιστικά σημαντικά τις απαντήσεις των σπουδαστών μόνο όσον αφορά στην συμβολή της ανατροφής στην απόκτηση αυτογνωσίας (Πίνακας 8.2.9.(ΕΚ.Π).). Είναι αξιοσημείωτο το γεγονός ότι το 66,7% των σπουδαστών των οποίων ο πατέρας έχει μεταπτυχιακές σπουδές θεωρεί ότι η ανατροφή συμβάλλει «Λίγο» στην απόκτηση αυτογνωσίας, ενώ οι υπόλοιποι σπουδαστές με πατέρα οποιουδήποτε μορφωτικού επιπέδου, ειδικότερα εκείνοι με αγράμματο πατέρα (85,8%), θεωρούν ότι βοηθά «Πολύ» έως «Πάρα πολύ». ( $\chi^2=37,737$ , d.f.=20, p=,010).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.9.(ΕΚ.Π). Απόκτηση αυτογνωσίας και οικογενειακό περιβάλλον: Η συμβολή της ανατροφής ανά εκπαίδευση πατέρα**

Εκπαίδευση πατέρα	Ανατροφή και απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Αγράμματος/ Λίγες τάξεις δημοτικού			14,3%	42,9%	42,9%
Απόφοιτος δημοτικού		4,3%	15,2%	43,5%	37,0%
Λίγες τάξεις/ απολυτήριο γυμνασίου	2,4%	7,1%	14,3%	38,1%	38,1%
Απολυτήριο λυκείου/ μέσης τεχνικής σχολής	1,4%	2,7%	19,2%	34,2%	42,5%
Πτυχίο ανώτερης/ ανώτατης εκπαίδευσης	2,0%		16,3%	32,7%	49,0%

Μεταπτυχιακές σπουδές	66,7%	33,3%
-----------------------	-------	-------

#### 8.2.5.6. Ανά επάγγελμα γονέων

Το επάγγελμα πατέρα δεν διαφοροποίησε στατιστικά σημαντικά τις απαντήσεις των σπουδαστών σε αυτήν την ενότητα ερωτήσεων.

Όλοι οι σπουδαστές με οποιοδήποτε επάγγελμα μητέρας θεωρούν ότι η σχέση με τα αδέρφια συμβάλλει «Πολύ» στην απόκτηση αυτογνωσίας, εκτός από τους σπουδαστές με επάγγελμα μητέρας «αγρότισσα» και «συνταξιούχος», που θεωρούν ότι συμβάλλει «Πάρα πολύ» (Πίνακας 8.2.5.(E.M). ( $\chi^2=45,335$ , d.f.=28,  $p=,020$ ). Στον Πίνακα 8.2.6.(E.M). φαίνεται ότι, ανεξαιρέτως το επάγγελμα μητέρας, οι σπουδαστές θεωρούν πως η σχέση με τα αδέρφια βοηθά «Πολύ» και «Πάρα πολύ». Ωστόσο, οι σπουδαστές με αγρότισσα μητέρα θεωρούν ότι η σχέση με τα αδέρφια συμβάλλει «Μέτρια» και «Πολύ», αλλά και ένα αξιοσημείωτο ποσοστό «Καθόλου». ( $\chi^2=53,822$ , d.f.=28,  $p=,002$ ).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.5. (E.M). Άποψη των σπουδαστών για τον αν οι η σχέση με τα αδέρφια βοηθά στην απόκτηση αυτογνωσίας ανά επάγγελμα μητέρας**

Επάγγελμα μητέρας	Η σχέση με τα αδέρφια βοηθά στην απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Δημόσιος υπάλληλος	6,1%		18,2%	57,6%	18,2%
Ιδιωτική υπάλληλος		2,8%	13,9%	50,0%	33,3%
Ελεύθερη επαγγελματίας		8,0%	28,0%	44,0%	20,0%
Αγρότισσα/κτηνοτρόφος		20,0%		80,0%	
Συνταξιούχος				40,0%	60,0%
Οικιακά	1,0%	4,8%%	25,7%	24,8%	43,8%

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.6. (E.M). Άποψη των σπουδαστών για τον αν τα εύκολα ή δύσκολα παιδικά χρόνια βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας ανά επάγγελμα μητέρας**

Επάγγελμα μητέρας	Τα εύκολα ή δύσκολα παιδικά χρόνια βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ

Δημόσιος υπάλληλος			15,2%	48,5%	36,4%
Ιδιωτική υπάλληλος	2,8%	8,3%	5,6%	22,2%	61,1%
Ελεύθερη επαγγελματίας		24,0%	12,0%	28,0%	36,0%
Αγρότισσα/κτηνοτρόφος	20,0%		40,0%	40,0%	
Συνταξιούχος				20,0%	80,0%
Οικιακά	2,9%	5,7%	13,3%	28,6%	49,5%

### 8.2.5.7. Υπόλοιπα δημογραφικά στοιχεία

Η κατάσταση πατρικής οικογένειας, η εκπαίδευση της μητέρας, ο τόπος διαμονής και το εισόδημα δεν επηρέασαν στατιστικά σημαντικά καμία από τις απαντήσεις των σπουδαστών σε αυτή την ενότητα ερωτήσεων.

### 8.2.6. Σπουδές και απόκτηση αυτογνωσίας

#### 8.2.6.1. Ανά Φύλο

Όπως φαίνεται από τον Πίνακα 8.2.17.(Φ). το 34,4% των γυναικών και το 27,5% των αντρών θεωρούν ότι η σχέση με τον καθηγητή βοηθά «Πολύ» στην απόκτηση αυτογνωσίας και το 37,7% των αντρών απαντά πως βοηθά «Λίγο» έναντι του 11,3% των γυναικών. ( $\chi^2=22,312$ , d.f.=4, p=,000). Ο Πίνακας 8.2.18.(Φ). δείχνει ότι το 59,6% των γυναικών απαντά πως το περιεχόμενο των μαθημάτων συμβάλλει «Πολύ» έως «Πάρα πολύ» έναντι του 43,4% των αντρών και το 31,9% των αντρών απαντά πως βοηθά «Λίγο» έως «Καθόλου» έναντι του 15,8% των γυναικών. ( $\chi^2=10,887$ , d.f.=4, p=,028).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.17.(Φ). Απόκτηση αυτογνωσίας και σπουδές: Η συμβολή της σχέσης με τον καθηγητή ανά φύλο**

Φύλο	Σχέση με τον καθηγητή και απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Άρρεν	7,2%	37,7%	17,4%	27,5%	10,1%
Θήλυ	6,6%	11,3%	31,1%	34,4%	16,6%

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.18.(Φ). Απόκτηση αυτογνωσίας και σπουδές: Η συμβολή των περιεχομένων των μαθημάτων ανά φύλο**

Φύλο	Περιεχόμενο μαθημάτων και απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Άρρεν	11,6%	20,3%	24,6%	24,6%	18,8%
Θήλυ	2,6%	13,2%	24,5%	36,4%	23,2%

Ο Πίνακας 8.2.19.(Φ). παρουσιάζει ότι το 51,7% των γυναικών θεωρεί ότι ο τρόπος διδασκαλίας συμβάλλει «Πολύ» έως «Μέτρια» στην απόκτηση αυτογνωσίας έναντι του 47,8% των αντρών και το 33,3% των αντρών θεωρεί ότι βοηθά «Λίγο» έως «Καθόλου» σε σχέση με το 13,9% των γυναικών. ( $\chi^2=13,612$ , d.f.=4, p=,009).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.19.(Φ). Απόκτηση αυτογνωσίας και σπουδές: Η συμβολή του τρόπου διδασκαλίας ανά φύλο**

Φύλο	Τρόπος διδασκαλίας και απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Άρρεν	13,0%	20,3%	18,8%	29,0%	18,8%
Θήλυ	4,0%	9,9%	19,9%	31,8%	34,4%

Στατιστικά σημαντικό αποτέλεσμα δεν βρέθηκε για την ερώτηση: “Όσον αφορά τις σπουδές, η προσωπικότητα του καθηγητή βοηθά στην ενθάρρυνση-απόκτηση αυτογνωσίας” ( $\chi^2=7,576$ , d.f.=4, p=,108).

Ακόμη, το 54,8% των γυναικών ανέφερε κάποιο μάθημα ή εκπαιδευτική διαδικασία ψυχολογίας ως παράγοντα ενθάρρυνσης-απόκτησης αυτογνωσίας (π.χ. μαθήματα ψυχολογίας, επαγγελματική δεοντολογία) σε σύγκριση με το 31,4% των αντρών (μαθήματα ψυχολογίας, πτυχιακή, πρακτική άσκηση). ( $\chi^2=5,855$ , d.f.=1, p=,016). Αναφορά έγινε επίσης από το 55,7% των γυναικών για κάποιο μάθημα ή εκπαιδευτική διαδικασία κοινωνιολογίας (εργατικό, αστικό και δημόσιο δίκαιο) σε σχέση με το 31,4% των αντρών (κοινωνιολογία της εκπαίδευσης, τεχνολογία και κοινωνία). ( $\chi^2=6,298$ , d.f.=1, p=,012).

**8.2.6.2. Ανά Ηλικία**

Η ηλικία δεν διαφοροποίησε στατιστικά σημαντικά καμία από τις απαντήσεις των σπουδαστών που αφορούν τις σπουδές και την απόκτηση αυτογνωσίας εκτός από το ακόλουθο ποσοστό. Το 68,9% των σπουδαστών ηλικίας 18 έως 20, το 37,9% των σπουδαστών ηλικίας 21 έως 23 και το 30,4% των σπουδαστών ηλικίας 23 και άνω ανέφεραν κάποιο μάθημα ή εκπαιδευτική διαδικασία ψυχολογίας ως παράγοντας

απόκτησης αυτογνωσίας (ομαδικές συγκεντρώσεις ομοιοπαθών, εργαστήρια, μαθήματα ψυχολογίας). ( $\chi^2=16,049$ , d.f.=2, p=,000).

### 8.2.6.3. Ανά έτος σπουδών

Το έτος σπουδών, πέρα από τον ακόλουθο αποτέλεσμα, δεν διαφοροποίησε στατιστικά σημαντικά τις απαντήσεις των σπουδαστών, όσον αφορά τις ερωτήσεις “σπουδές και αυτογνωσία”. Έτσι, το 70,9% των σπουδαστών 1<sup>ου</sup> έως 2<sup>ου</sup> έτους ανέφεραν κάποιο μάθημα ή εκπαιδευτική διαδικασία ψυχολογίας ως παράγοντα απόκτησης αυτογνωσίας (εργαστήρια, μαθήματα ψυχολογίας) έναντι του 36,8% των σπουδαστών 3<sup>ου</sup> έτους και άνω. ( $\chi^2=16,173$ , d.f.=1, p=,000).

### 8.2.6.4. Ανά οικογενειακή κατάσταση

Εκτός από τους παρακάτω πίνακες, η οικογενειακή κατάσταση δεν επηρέασε στατιστικά σημαντικά τις υπόλοιπες απαντήσεις των σπουδαστών. Έτσι, το 66,7% των «παντρεμένων» σπουδαστών πιστεύει ότι η σχέση με τον καθηγητή συμβάλλει «Μέτρια» στην απόκτηση αυτογνωσίας και το 37,1% των σπουδαστών «με σύντροφο» και το 31,0% των «ελεύθερων» σπουδαστών δηλώνουν ότι βοηθά «Πολύ» (Πίνακας 8.2.3.(Ο)). ( $\chi^2=33,955$ , d.f.=12, p=,001).

#### ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.3.(Ο). Απόκτηση αυτογνωσίας και σπουδές: Η συμβολή της σχέσης με τον καθηγητή ανά οικογενειακή κατάσταση

Οικογενειακή κατάσταση	Σχέση με τον καθηγητή και απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Ελεύθερος/ η	6,9%	22,1%	25,5%	31,0%	14,5%
Με σύντροφο	4,3%	14,3%	28,6%	37,1%	15,7%
Παντρεμένος/ η		33,3%	66,7%		

Ο Πίνακας 8.2.4.(Ο). δείχνει ότι το 66,7% των «παντρεμένων» σπουδαστών και το 31,0% των «ελεύθερων» σπουδαστών θεωρούν ότι ο τρόπος διδασκαλίας συμβάλλει «πολύ» στην απόκτηση αυτογνωσίας. Ακόμη, το 34,3% των σπουδαστών «με σύντροφο» πιστεύει ότι ο τρόπος διδασκαλίας συμβάλλει «Πάρα πολύ». ( $\chi^2=35,458$ , d.f.=12, p=,000).



**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.4.(Ο). Απόκτηση αυτογνωσίας και σπουδές: Η συμβολή του τρόπου διδασκαλίας ανά οικογενειακή κατάσταση**

Οικογενειακή κατάσταση	Τρόπος διδασκαλίας και απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Ελεύθερος/ η	4,1%	15,9%	21,4%	31,0%	27,6%
Με σύντροφο	10,0%	8,6%	17,1%	30,0%	34,3%
Παντρεμένος/ η				66,7%	33,3%

**8.2.6.5. Ανά εκπαίδευση πατέρα**

Η εκπαίδευση του πατέρα διαφοροποίησε στατιστικά σημαντικά τις απαντήσεις των σπουδαστών μόνο στον ακόλουθο πίνακα. Το 66,7% των σπουδαστών με εκπαίδευση πατέρα: «μεταπτυχιακές σπουδές» θεωρεί ότι ο στόχος των μαθημάτων συμβάλλει «Λίγο» στην απόκτηση αυτογνωσίας και το 57,1% των σπουδαστών με εκπαίδευση πατέρα: «αγράμματος/ λίγες τάξεις δημοτικού» θεωρεί ότι συμβάλλει «Πάρα πολύ». Όσο αυξάνει το μορφωτικό επίπεδο τόσο λιγότερο πιστεύουν ότι ο στόχος των μαθημάτων συμβάλλει στην απόκτηση αυτογνωσίας. (Πίνακας 8.2.10.(ΕΚ.Π).). ( $\chi^2=33,480$ , d.f.=20, p=,030).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.10.(ΕΚ.Π). Απόκτηση αυτογνωσίας και σπουδές: Η συμβολή του στόχου των μαθημάτων ανά εκπαίδευση πατέρα**

Εκπαίδευση πατέρα	Στόχος των μαθημάτων και απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Αγράμματος/ Λίγες τάξεις δημοτικού			28,6%	14,3%	57,1%
Απόφοιτος δημοτικού	4,3%	13,0%	21,7%	34,8%	26,1%
Λίγες τάξεις/ απολυτήριο γυμνασίου	7,1%	9,5%	23,8%	33,3%	26,2%
Απολυτήριο λυκείου/ μέσης τεχνικής σχολής	9,6%	4,1%	38,4%	37,0%	11,0%
Πτυχίο ανώτερης/ ανώτατης εκπαίδευσης	6,1%	10,2%	36,7%	32,7%	14,3%
Μεταπτυχιακές σπουδές		66,7%	33,3%		

**8.2.6.6. Ανά εκπαίδευση μητέρας**

Οι σπουδαστές με εκπαίδευση μητέρας: «αγράμματη/ λίγες τάξεις δημοτικού» (71,5%), «απόφοιτος δημοτικού» (54,3%), «λίγες τάξεις/ απολυτήριο γυμνασίου» (68,3%) και «απολυτήριο λυκείου/ μέσης τεχνικής σχολής» (54,0%), θεωρούν ότι οι το περιεχόμενο των μαθημάτων συμβάλλει «Πολύ» έως «Πάρα πολύ» στην απόκτηση αυτογνωσίας και οι σπουδαστές με εκπαίδευση μητέρας: «πτυχίο ανώτερης/ ανώτατης σχολής» (24,2%) και «μεταπτυχιακές σπουδές» (40,0%) θεωρούν ότι συμβάλλει «Λίγο» έως «Καθόλου» (Πίνακας 8.2.7.(ΕΚ.Μ).). ( $\chi^2=31,661$ , d.f.=20, p=,047).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.7.(ΕΚ.Μ). Απόκτηση αυτογνωσίας και σπουδές: Η συμβολή του περιεχόμενου των μαθημάτων ανά εκπαίδευση μητέρας**

Εκπαίδευση μητέρας	Περιεχόμενο μαθημάτων και απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Αγράμματη/ Λίγες τάξεις δημοτικού		14,3%	14,3%	42,9%	28,6%
Απόφοιτος δημοτικού	6,5%	23,9%	15,2%	32,6%	21,7%
Λίγες τάξεις/ απολυτήριο γυμνασίου		7,3%	24,4%	39,0%	29,3%
Απολυτήριο λυκείου/ μέσης τεχνικής σχολής	6,9%	12,6%	26,4%	32,2%	21,8%
Πτυχίο ανώτερης/ ανώτατης εκπαίδευσης	3,0%	24,2%	30,3%	27,3%	15,2%
Μεταπτυχιακές σπουδές	40,0%		60,0%		

#### 8.2.6.7. Υπόλοιπα δημογραφικά στοιχεία

Η κατάσταση πατρικής οικογένειας, το επάγγελμα γονέων, ο τόπος διαμονής και το εισόδημα δεν επηρέασαν στατιστικά σημαντικά καμία από τις απαντήσεις των σπουδαστών σε αυτήν την ενότητα ερωτήσεων.

#### 8.2.7. Ψυχοθεραπεία και απόκτηση αυτογνωσίας

##### 8.2.7.1. Ανά Φύλο

Στους παρακάτω πίνακες βλέπουμε τη σχέση του φύλου των σπουδαστών και της άποψή τους σχετικά με την ψυχοθεραπεία και την απόκτηση αυτογνωσίας. Έτσι, ο Πίνακας 8.2.20.(Φ). δείχνει ότι το 62,9% των γυναικών απαντά ότι η ατομική προσπάθεια συμβάλλει «Πάρα πολύ» στην απόκτηση αυτογνωσίας, μέσα στα πλαίσια

θεραπευτικής ομάδας, ψυχοθεραπείας ή και συμβουλευτικής, σε αντίθεση με το 43,5% των αντρών. ( $\chi^2=12,079$ , d.f.=4,  $p=,017$ ). Στον Πίνακα 8.2.21.(Φ) παρατηρείται ότι οι άντρες σε μεγαλύτερο ποσοστό (33,3%) πιστεύουν ότι οι θεραπευτικές ομάδες συμβάλλουν «Μέτρια» στην απόκτηση αυτογνωσίας, έναντι του 16,6% των γυναικών. ( $\chi^2=17,669$ , d.f.=4,  $p=,001$ ).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.20.(Φ). Απόκτηση αυτογνωσίας και θεραπευτικές ομάδες, ψυχοθεραπεία και συμβουλευτική: Η συμβολή της ατομικής προσπάθειας ανά φύλο**

Φύλο	Απόκτηση αυτογνωσίας και ατομική προσπάθεια				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Άρρεν	2,9%	4,3%	13,0%	36,2%	43,5%
Θήλυ		1,3%	7,3%	28,5%	62,9%

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.21.(Φ). Απόκτηση αυτογνωσίας και θεραπευτικές ομάδες, ψυχοθεραπεία και συμβουλευτική: Η συμβολή των αλληλεπιδράσεων των μελών ανά φύλο**

Φύλο	Απόκτηση αυτογνωσίας και αλληλεπιδράσεις μελών				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Άρρεν	4,3%	5,8%	33,3%	40,6%	15,9%
Θήλυ		7,3%	16,6%	43,7%	32,5%

Το φύλο δεν διαφοροποίησε στατιστικά σημαντικά τις απαντήσεις των σπουδαστών στις παρακάτω ερωτήσεις. “Όσον αφορά τις θεραπευτικές ομάδες, την ψυχοθεραπεία και την συμβουλευτική: α) η προσωπικότητα του ψυχοθεραπευτή/ συμβούλου βοηθά στην ενθάρρυνση/ απόκτηση αυτογνωσίας” ( $\chi^2=8,126$ , d.f.=4,  $p=,087$ ), β) το κλίμα της ομάδας βοηθά στην ενθάρρυνση/ απόκτηση αυτογνωσίας” ( $\chi^2=6,140$ , d.f.=4,  $p=,189$ ).

**8.2.7.2. Ανά Ηλικία**

Το 50,6% των σπουδαστών ηλικίας 18 έως 20, το 44,9% των σπουδαστών ηλικίας 21 έως 23 και το 50,0% των σπουδαστών ηλικίας 23 και άνω θεωρούν ότι το κλίμα της ομάδας συμβάλλει «Πολύ» στην απόκτηση αυτογνωσίας. Παρόλα αυτά, παρατηρείται ότι όσο αυξάνει η ηλικία, τόσο περισσότερο οι σπουδαστές πιστεύουν

ότι το κλίμα της ομάδας βοηθά στην απόκτηση αυτογνωσίας. (Πίνακας 8.2.9.(Η)). ( $\chi^2=16,067$ , d.f.=8, p=,041).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.9.(Η). Απόκτηση αυτογνωσίας και θεραπευτικές ομάδες, ψυχοθεραπεία και συμβουλευτική: Η συμβολή της του κλίματος της ομάδας ανά ηλικία**

Ηλικία	Το κλίμα της ομάδας και απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
18 έως 20	2,4%	7,2%	30,1%	50,6%	9,6%
21 έως 23	3,4%	6,7%	14,6%	44,9%	30,3%
23 και άνω		4,2%	25,0%	50,0%	20,8%

Η ηλικία δεν διαφοροποίησε στατιστικά σημαντικά τις παρακάτω ερωτήσεις: “Όσον αφορά τις θεραπευτικές ομάδες, την ψυχοθεραπεία και την συμβουλευτική: α) “η προσωπικότητα του ψυχοθεραπευτή/ συμβούλου συμβάλλει στην απόκτηση αυτογνωσίας” ( $\chi^2=7,008$ , d.f.=8, p=,536), β) “η ατομική διάθεση/ προσπάθεια συμβάλλει στην απόκτηση αυτογνωσίας” ( $\chi^2=6,741$ , d.f.=8, p=,565) και γ) “οι αλληλεπιδράσεις των μελών συμβάλλουν στην απόκτηση αυτογνωσίας” ( $\chi^2=7,305$ , d.f.=8, p=,504).

**8.2.7.3. Ανά κατάσταση πατρικής οικογένειας**

Στον Πίνακα 8.2.2.(Κ). φαίνεται ότι οι σπουδαστές με 1, 2, 3, 4, ή 5 αδέρφια θεωρούν ότι η ατομική προσπάθεια συμβάλλει «Πάρα πολύ» στην απόκτηση αυτογνωσίας (54,2%, 55,4%, 73,3%, 60,0% και 66,7% αντίστοιχα) και το 46,2% των σπουδαστών που δηλώνουν «μοναχοπαίδι» θεωρεί ότι συμβάλλει «Πολύ».  
( $\chi^2=43,375$ , d.f.=20, p=,002).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.2.(Κ). Απόκτηση αυτογνωσίας και θεραπευτικές ομάδες, ψυχοθεραπεία και συμβουλευτική: Η συμβολή της ατομικής προσπάθειας ανά κατάσταση πατρικής οικογένειας**

Κατάσταση πατρικής οικογένειας	Ατομική προσπάθεια και απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Μοναχοπαίδι	15,4%			46,2%	38,5%
Με 1 αδερφό/ ή		2,1%	10,4%	33,3%	54,2%
Με 2 αδέρφια		4,6%	9,2%	30,8%	55,4%
Με 3 αδέρφια			6,7%	20,0%	73,3%

Με 4 αδέρφια	20,0%	20,0%	60,0%
Με 5 αδέρφια και πάνω		33,3%	66,7%

Όσο αυξάνει ο αριθμός των αδερφών τόσο μειώνονται τα ποσοστά απαντήσεων των σπουδαστών στις βαθμίδες «Καθόλου» και «Λίγο» και αυξάνονται ανάλογα οι υπόλοιπες. (Πίνακας 8.2.3.(Κ)). ( $\chi^2=36,901$ , d.f.=20, p=,012).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.3.(Κ). Απόκτηση αυτογνωσίας και θεραπευτικές ομάδες, ψυχοθεραπεία και συμβουλευτική: Η συμβολή του κλίματος της ομάδας ανά κατάσταση πατρικής οικογένειας**

Κατάσταση πατρικής οικογένειας	Κλίμα της ομάδας και απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Μοναχοπαίδι	23,1%	7,7%	23,1%	38,5%	7,7%
Με 1 αδερφό/ή	2,1%	7,3%	19,8%	44,8%	26,0%
Με 2 αδέρφια		9,2%	21,5%	52,3%	16,9%
Με 3 αδέρφια			30,0%	53,3%	16,7%
Με 4 αδέρφια			30,0%	50,0%	20,0%
Με 5 αδέρφια και πάνω			33,3%	50,0%	16,7%

**8.2.7.4. Ανά επάγγελμα γονέων**

Ενώ οι σπουδαστές των οποίων ο πατέρας έχει οποιοδήποτε επάγγελμα θεωρούν ότι οι αλληλεπιδράσεις των μελών μιας θεραπευτικής ομάδας βοηθούν «Πολύ» στην απόκτηση αυτογνωσίας, οι σπουδαστές με πατέρα «συνταξιούχο» και «δημόσιο υπάλληλο» θεωρούν ότι βοηθά «Λίγο» έως «Καθόλου».. (Πίνακας 8.2.4.Ε.Π). ( $\chi^2=33,053$ , d.f.=20, p=,033).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.4.(Ε.Π). Απόκτηση αυτογνωσίας και θεραπευτικές ομάδες, ψυχοθεραπεία και συμβουλευτική: Η συμβολή αλληλεπιδράσεων των μελών ανά επάγγελμα πατέρα**

Επάγγελμα πατέρα	Αλληλεπιδράσεις μελών και απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Δημόσιος υπάλληλος	6,5%	6,5%	6,5%	58,1%	22,6%
Ιδιωτικός υπάλληλος	2,9%	2,9%	25,7%	45,7%	22,9%
Ελεύθερος επαγγελματίας		5,7%	20,5%	45,5%	28,4%

Αγρότης κτηνοτρόφος	36,8%	47,4%	15,8%
Συνταξιούχος	17,2%	20,7%	41,4%

### 8.2.7.5. Υπόλοιπα δημογραφικά στοιχεία

Το έτος σπουδών, η οικογενειακή κατάσταση, η εκπαίδευση του πατέρα, η εκπαίδευση της μητέρας, ο τόπος διαμονής και το εισόδημα δεν επηρέασαν στατιστικά σημαντικά καμία από τις απαντήσεις των σπουδαστών σε αυτήν την ενότητα ερωτήσεων.

### 8.2.8. Απόκτηση προσωπικής και επαγγελματικής αυτογνωσίας

#### 8.2.8.1. Ανά Φύλο

Στην ερώτηση “μέχρι στιγμής έχω αποκτήσει την αυτογνωσία που χρειάζεται να έχει ένας ολοκληρωμένος άνθρωπος” δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ του φύλου και των απαντήσεων των σπουδαστών. ( $\chi^2=5,805$ , d.f.=5,  $p=,326$ ).

Ο Πίνακας 8.2.22.(Φ). δείχνει ότι το 14,0% των γυναικών πιστεύει πως γνωρίζει τον εαυτό του σε ποσοστό «61-80%» και «81-100%» σε αντίθεση με το 6,5% των αντρών. Επιπροσθέτως, το 40,2% των αντρών και το 36,0% των γυναικών δηλώνουν ότι έχουν «61-80%» αυτογνωσία. ( $\chi^2=15,203$ , d.f.=5,  $p=,010$ ).

#### ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.22.(Φ). Άποψη των σπουδαστών για την ύπαρξη προσωπικής αυτογνωσίας ανά φύλο

Φύλο	Πόσο τοις εκατό πιστεύετε ότι έχετε αυτογνωσία/ γνωρίζετε τον εαυτό σας;					
	0-20%	21-40%	41-60%	61-80%	81-100%	Δεν ξέρω
Άρρεν	2,8%	12,1%	36,4%	40,2%	6,5%	1,9%
Θήλυ	2,6%	7,0%	27,2%	36,0%	14,0%	13,2%

Στον Πίνακα 8.2.23.(Φ). δείχνει ότι το 39,1% των γυναικών θα συμμετείχε «Οπωσδήποτε/ σίγουρα ναι» σε κάποια διαδικασία απόκτησης ή αύξησης της αυτογνωσίας του σε αντίθεση με το 18,6% των αντρών. Ακόμη, το 18,6% των αντρών απαντά αρνητικά («Μάλλον όχι») για τη συμμετοχή του σε κάποια διαδικασία απόκτησης ή αύξησης της αυτογνωσίας του έναντι του 4,6% των γυναικών. ( $\chi^2=30,181$ , d.f.=5,  $p=,000$ ).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.23.(Φ). Συμμετοχή σε κάποια διαδικασία απόκτησης ή αύξησης της αυτογνωσίας σας ανά φύλο**

Φύλο	Συμμετοχή σε κάποια διαδικασία απόκτησης ή αύξησης της αυτογνωσίας σας					
	Όχι/ Σε καμία περίπτωση	Μάλλον όχι	Ίσως/ Πιθανόν	Μάλλον ναι	Σίγουρα ναι/ οπωσδήποτε	Δεν ξέρω/ Δεν είμαι σίγουρος
Άρρεν	8,6%	18,6%	27,1%	24,3%	18,6%	2,9%
Θήλυ		4,6%	23,8%	27,8%	39,1%	4,6%

Οι Πίνακες 8.2.24.(Φ). και 8.2.25.(Φ). παρουσιάζουν τα αποτελέσματα στις ερωτήσεις “Θα επιλέγατε να κάνετε ψυχοθεραπεία προκειμένου να αποκτήσετε αυτογνωσία” και “Θεωρείτε ότι μέχρι στιγμής έχετε αποκτήσει την αυτογνωσία που χρειάζεται να έχει ένας μελλοντικός επαγγελματίας”. Έτσι, στον Πίνακα 8.2.24. το 41,7% των γυναικών απαντά θετικά («Μάλλον ναι» ή «Σίγουρα ναι/ οπωσδήποτε») για το αν θα έκανε ψυχοθεραπεία ώστε να αποκτήσει αυτογνωσία σε αντίθεση με το 10,0% των αντρών και το 64,2% των αντρών απαντά αρνητικά («Όχι/ Σε καμία περίπτωση ή «Μάλλον όχι») έναντι του 25,8% των γυναικών. ( $\chi^2=36,325$ , d.f.=5,  $p=,000$ ). Ο Πίνακας 8.2.25.(Φ). δείχνει ότι το 60,3% των γυναικών και το 45,7% των αντρών θεωρούν ότι μέχρι στιγμής έχουν αποκτήσει σε «Μέτριο» βαθμό την αυτογνωσία που χρειάζεται ένας μελλοντικός επαγγελματίας. ( $\chi^2=12,053$ , d.f.=5,  $p=,034$ ).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.24.(Φ). Έναρξη ψυχοθεραπείας για απόκτηση αυτογνωσίας ανά φύλο**

Φύλο	Έναρξη ψυχοθεραπείας για απόκτηση αυτογνωσίας					
	Όχι/ Σε καμία περίπτωση	Μάλλον όχι	Ίσως/ Πιθανόν	Μάλλον ναι	Σίγουρα ναι/ οπωσδήποτε	Δεν ξέρω/ Δεν είμαι σίγουρος
Άρρεν	27,1%	37,1%	21,4%	8,6%	1,4%	4,3%
Θήλυ	12,6	13,2%	25,8%	21,2%	20,5%	6,6%

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.25.(Φ). Μέχρι στιγμής, έχω αποκτήσει την αυτογνωσία που χρειάζεται να έχει ένας μελλοντικός επαγγελματίας ανά φύλο**

Φύλο	Μέχρι στιγμής, έχω αποκτήσει την αυτογνωσία που χρειάζεται να έχει ένας μελλοντικός επαγγελματίας					
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ	Δεν ξέρω
Άρρεν	1,4%	12,9%	45,7%	25,7%	5,7%	8,6%

Θήλυ	3,3%	17,2%	60,3%	13,9%	1,3%	4,0%
------	------	-------	-------	-------	------	------

### 8.2.8.2. Ανά εκπαίδευση πατέρα

Η εκπαίδευση του πατέρα διαφοροποίησε στατιστικά σημαντικά τις απαντήσεις των σπουδαστών μόνο το ακόλουθο αποτέλεσμα. Το 66,7% των σπουδαστών με εκπαίδευση πατέρα: «μεταπτυχιακές σπουδές» και το 34,7% των σπουδαστών με εκπαίδευση πατέρα: «πτυχίο ανώτερης/ ανώτατης εκπαίδευσης» απαντούν θετικά (Μάλλον ναι) στο αν θα συμμετείχαν σε κάποια διαδικασία απόκτησης αυτογνωσίας. Πιο θετικά (Σίγουρα ναι/ οπωσδήποτε) απαντούν και οι σπουδαστές με χαμηλότερο μορφωτικό επίπεδο πατέρα (Πίνακας 8.2.11.(ΕΚ.Π.).) ( $\chi^2=41,055$ , d.f.=25, p=.023).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.2.11.(ΕΚ.Π). Συμμετοχή σε κάποια διαδικασία απόκτησης ή αύξησης της αυτογνωσίας σας εκπαίδευση πατέρα**

Εκπαίδευση πατέρα	Συμμετοχή σε κάποια διαδικασία απόκτησης ή αύξησης της αυτογνωσίας					
	Όχι/ Σε καμία περίπτωση	Μάλλον όχι	Ίσως/ Πιθανόν	Μάλλον ναι	Σίγουρα ναι/ οπωσδήποτε	Δεν ξέρω/ Δεν είμαι σίγουρος
Αγράμματος/ Λίγες τάξεις δημοτικού	14,3%			28,6%	57,1%	
Απόφοιτος δημοτικού		17,4%	19,6%	26,1%	37,0%	
Λίγες τάξεις/ απολυτήριο γυμνασίου	4,7%	4,7%	27,9%	18,6%	34,9%	9,3%
Απολυτήριο λυκείου/ μέσης τεχνικής σχολής	2,7%	4,1%	27,4%	24,7%	38,4%	2,7%
Πτυχίο ανώτερης/ ανώτατης εκπαίδευσης	2,0%	14,3%	28,6%	34,7%	16,3%	4,1%
Μεταπτυχιακές σπουδές				66,7%		33,3%

### 8.2.8.3. Υπόλοιπα δημογραφικά στοιχεία

Η ηλικία, το έτος σπουδών, η οικογενειακή κατάσταση, η κατάσταση πατρικής οικογένειας, η εκπαίδευση της μητέρας, το επάγγελμα του πατέρα και της μητέρας, ο τόπος διαμονής και το εισόδημα δεν επηρέασαν στατιστικά σημαντικά καμία από τις απαντήσεις των σπουδαστών σε αυτήν την ενότητα ερωτήσεων.



### 8.3. Διαφορές στην άποψη των φοιτητών Κ.Ε. έναντι των φοιτητών των υπόλοιπων τμημάτων

#### 8.3.1. Γενικές απόψεις φοιτητών για την αυτογνωσία

Στον Πίνακα 8.3.1. παρατηρούμε ότι το 73,8% των σπουδαστών Κοινωνικής Εργασίας θεωρεί «Πάρα πολύ» σημαντική την ύπαρξη της αυτογνωσίας, σε σχέση με το 53,1% των σπουδαστών των υπολοίπων τμημάτων και το 38,9% των σπουδαστών των υπολοίπων τμημάτων τη θεωρεί «Πολύ» σημαντική έναντι του 25,2% των σπουδαστών Κ.Ε. ( $\chi^2=13,085$ , d.f.=4, p=,011).

#### ΠΙΝΑΚΑΣ 8.3.1. Άποψη των σπουδαστών για τη σημασία ύπαρξης αυτογνωσίας στην ζωή ενός ανθρώπου

Τμήμα	Σημασία ύπαρξης αυτογνωσίας στη ζωή ενός ανθρώπου				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Κοινωνική Εργασία			0,9%	25,2%	73,8%
Άλλα	0,9%	1,8%	5,3%	38,9%	53,1%

Από τον Πίνακα 8.3.2. προκύπτει ότι το 73,8% των σπουδαστών Κ.Ε. θεωρεί ότι και τα δύο φύλα μπορούν να αποκτήσουν αυτογνωσία, σε σύγκριση με το 61,9% των σπουδαστών των υπολοίπων τμημάτων. ( $\chi^2=13,051$ , d.f.=2, p=,001). Η Κ.Ε. απαντά με 22,4% ότι οι γυναίκες αποκτούν περισσότερη ή ευκολότερα αυτογνωσία σε σχέση με τους άντρες και το 19,5% των φοιτητών των υπολοίπων τμημάτων θεωρεί ότι οι άντρες αποκτούν περισσότερη ή ευκολότερα αυτογνωσία.

#### ΠΙΝΑΚΑΣ 8.3.2. Άποψη των σπουδαστών για την απόκτηση αυτογνωσίας από τους άντρες και τις γυναίκες ή και τους δύο

Τμήμα	Απόκτηση αυτογνωσίας από τους άντρες και τις γυναίκες ή και τους δύο		
	Οι άντρες	Οι γυναίκες	Και οι δύο το ίδιο
Κοινωνική Εργασία	3,7%	22,4%	73,8%
Άλλα	19,5%	18,6%	61,9%

Το τμήμα φοίτησης (Κοινωνική εργασία και υπόλοιπα τμήματα) δεν διαφοροποίησε στατιστικά σημαντικά τις απαντήσεις των σπουδαστών στην ερώτηση “αν ένας άνθρωπος έχει αυτογνωσία” τότε αυτή τον βοηθά στις διαπροσωπικές του σχέσεις ( $\chi^2=,885$ , d.f.=1, p=,347), στην επαφή με τα συναισθήματά του ( $\chi^2=3,470$ ,

d.f.=1, p=,063), στην επαφή με τον ψυχικό του κόσμο ( $\chi^2=,480$ , d.f.=1, p=,489), στην βελτίωση των αδυναμιών του ( $\chi^2=,025$ , d.f.=1, p=,874), στο να πετυχαίνει ευκολότερα τους στόχους του ( $\chi^2=1,042$ , d.f.=1, p=,307), στο να ζει μια πιο ευτυχισμένη ζωή ( $\chi^2=3,196$ , d.f.=1, p=,074) και στο να ολοκληρώνεται συνεχώς ( $\chi^2=2,189$ , d.f.=1, p=,139).

Ακόμη, δεν βρέθηκαν διαφορές στις απόψεις των σπουδαστών ανά τμήμα φοίτησης σχετικά με τις ερωτήσεις α) “γεννιόμαστε με κάποιο βαθμό αυτογνωσίας, τον οποίο αναπτύσσουμε συνέχεια” ( $\chi^2=1,206$ , d.f.=1, p=,272), β) “γεννιόμαστε με όση αυτογνωσία χρειαζόμαστε στη ζωή μας” ( $\chi^2=,221$ , d.f.=1, p=,638), γ) “αποκτάμε αυτογνωσία στην πορεία της ζωής μας χωρίς προσπάθεια προσπάθεια-αβίαστα” ( $\chi^2=,147$ , d.f.=1, p=,702), δ) “αποκτάμε αυτογνωσία στην πορεία της ζωής με κόπο και προσπάθεια” ( $\chi^2=2,869$ , d.f.=1, p=,090), ε) “οι δυσκολίες της ζωής αυξάνουν την αυτογνωσία μας” ( $\chi^2=1,482$ , d.f.=1, p=,223) και στ) “πρέπει να αναζητούμε μέσα που αναπτύσσουν την αυτογνωσία μας” ( $\chi^2=,011$ , d.f.=1, p=,916)

Στη συνέχεια, ο Πίνακας 8.3.3. παρουσιάζει την άποψη των φοιτητών για το αν η διαδικασία απόκτησης αυτογνωσίας είναι εύκολη. Το 29,9% των σπουδαστών Κ.Ε. και το 23,7% των υπόλοιπων σπουδαστών απαντούν πως η διαδικασία αυτή δεν είναι «Καθόλου» εύκολη, ενώ ένα 14,0% των σπουδαστών Κ.Ε. απαντά πως είναι «Πάρα πολύ» εύκολη σε αντίθεση με το 5,3% των υπόλοιπων σπουδαστών. ( $\chi^2=12,885$ , d.f.=5, p=,024).

### ΠΙΝΑΚΑΣ 8.3.3. Ευκολία στη διαδικασία απόκτησης αυτογνωσίας

Τμήμα	Ευκολία στη διαδικασία απόκτησης αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Κοινωνική Εργασία	29,9%	17,8%	27,1%	11,2%	14,0%
Άλλα	23,7%	18,4%	28,9%	18,4%	5,3%

Η σχέση μεταξύ του τμήματος φοίτησης και των απαντήσεων στις παρακάτω ερωτήσεις δεν ήταν στατιστικά σημαντική. “Η διαδικασία απόκτησης αυτογνωσίας είναι χρονοβόρα” ( $\chi^2=8,685$ , d.f.=5, p=,122), και “η διαδικασία απόκτησης αυτογνωσίας είναι επίπονη” ( $\chi^2=9,252$ , d.f.=5, p=,099).

Στον Πίνακα 8.3.4. το 72,9% των σπουδαστών Κ.Ε. θεωρούν ότι η ύπαρξη αυτογνωσίας είναι «Πάρα πολύ» απαραίτητη σε έναν επαγγελματία σε αντίθεση με το 51,8% των υπόλοιπων σπουδαστών. ( $\chi^2=11,930$ , d.f.=4, p=,018).

### ΠΙΝΑΚΑΣ 8.3.4. Η ύπαρξη αυτογνωσίας είναι απαραίτητη σε έναν επαγγελματία

Τμήμα	Η ύπαρξη αυτογνωσίας είναι απαραίτητη σε έναν επαγγελματία					
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ	Δεν ξέρω
Κοινωνική Εργασία			2,8%	23,4%	72,9%	0,9%
Άλλα		1,8%	7,0%	38,6%	51,8%	0,9%

Το 86,8% των σπουδαστών Κ.Ε. και το 73,5% των υπόλοιπων σπουδαστών συμφωνούν ότι η αυτογνωσία είναι η γνώση των δυνάμεων/ αδυναμιών και των ορίων του ατόμου σε νοητικό και συναισθηματικό επίπεδο. ( $\chi^2=6,063$ , d.f.=1,  $p=,014$ ).

Στις ερωτήσεις “αυτογνωσία είναι η στάση που υιοθετούμε απέναντι στον εαυτό μας” ( $\chi^2=,060$ , d.f.=1,  $p=,807$ ), “αυτογνωσία είναι η άγνωστη περιοχή της ψυχής” ( $\chi^2=,011$ , d.f.=1,  $p=,918$ ), “η αυτογνωσία είναι η αναγνώριση των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας που έχουν επηρεαστεί από βιώματα, γνώσεις και εμπειρίες” ( $\chi^2=,049$ , d.f.=1,  $p=,824$ ), “αυτογνωσία είναι η εσωτερική φωνή της συνείδησής μας” ( $\chi^2=,108$ , d.f.=1,  $p=,743$ ) και “η αυτογνωσία είναι η αναγνώριση των κινήτρων της συμπεριφοράς μας και των μηχανισμών άμυνας που διαθέτει” ( $\chi^2=1,435$ , d.f.=1,  $p=,231$ ) δεν υπήρξε στατιστικά σημαντικό αποτέλεσμα μεταξύ των σπουδαστών Κ.Ε. και των σπουδαστών άλλων τμημάτων.

### 8.3.2. Παράγοντες με τους οποίους σχετίζεται η αυτογνωσία

Στην ερώτηση, “εάν η αυτογνωσία σχετίζεται με την αναγνώριση της προσωπικότητας”, το αποτέλεσμα δεν είναι στατιστικά σημαντικό ( $\chi^2=2,068$ , d.f.=4,  $p=,723$ ). Όπως φαίνεται από τον Πίνακα 8.3.5., το 72,0% των σπουδαστών Κ.Ε. θεωρούν ότι η αυτογνωσία συσχετίζεται «Πολύ» έως «Πάρα πολύ» με την επικοινωνία με τους άλλους, έναντι του 59,3% των σπουδαστών υπόλοιπων τμημάτων. ( $\chi^2=10,000$ , d.f.=4,  $p=,040$ ).

### ΠΙΝΑΚΑΣ 8.3.5. Άποψη των σπουδαστών για τη σχέση αυτογνωσίας με την επικοινωνία με τους άλλους

Τμήμα	Σχέση αυτογνωσίας με την επικοινωνία με τους άλλους				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Κοινωνική Εργασία	1,9%	1,9%	24,3%	51,4%	20,6%

Άλλα	2,7%	10,6%	27,4%	36,3%	23,0%
------	------	-------	-------	-------	-------

Το τμήμα φοίτησης δεν βρέθηκε να επηρεάζει στατιστικά σημαντικά την ερώτηση “σχετίζεται η αυτογνωσία με την επιρροή των προσωπικών βιωμάτων στην προσωπικότητα ενός ατόμου” ( $\chi^2=2,086$ , d.f.=4, p=,720).

Στον Πίνακα 8.3.6. βλέπουμε ότι το 41,1% των σπουδαστών Κ.Ε. θεωρούν ότι υπάρχει «Πάρα πολύ» συσχέτιση της αυτογνωσίας με την συνειδητοποίηση των κινήτρων συμπεριφοράς σε αντίθεση με το 28,3% των υπόλοιπων σπουδαστών και το 31,9% των υπόλοιπων σπουδαστών θεωρεί ότι υπάρχει «Μέτρια» συσχέτιση, έναντι του 14,0% των σπουδαστών Κ.Ε. ( $\chi^2=11,104$ , d.f.=4, p=,025).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.3.6. Άποψη των σπουδαστών για τη σχέση αυτογνωσίας με την συνειδητοποίηση των κινήτρων συμπεριφοράς**

Τμήμα	Σχέση αυτογνωσίας με την συνειδητοποίηση των κινήτρων συμπεριφοράς				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Κοινωνική Εργασία	0,9%	6,5%	14,0%	37,4%	41,1%
Άλλα	1,8%	4,4%	31,9%	33,6%	28,3%

Στατιστικά σημαντικό αποτέλεσμα επίσης δεν υπάρχει μεταξύ του τμήματος φοίτησης και των απαντήσεων στις ερωτήσεις: “σχετίζεται η αυτογνωσία με: α) την αναγνώριση δυνατών και αδύνατων σημείων” ( $\chi^2=5,066$ , d.f.=4, p=,281), β) “την αναγνώριση κλίσεων/ ταλέντων” ( $\chi^2=4,748$ , d.f.=4, p=,314), γ) “την απόκτηση εμπιστοσύνης στον εαυτό σου”. ( $\chi^2=4,687$ , d.f.=4, p=,321).

Ο Πίνακας 8.3.7. παρουσιάζει τα αποτελέσματα των απόψεων των φοιτητών για το αν “σχετίζεται η αυτογνωσία με την αναγνώριση των προκαταλήψεων”. Έτσι, το 31,9% των σπουδαστών άλλων τμημάτων πιστεύει ότι υπάρχει «Μέτρια» συσχέτιση της αυτογνωσίας με την αναγνώριση των προκαταλήψεων ενώ το 40,2% των σπουδαστών Κ.Ε. θεωρεί ότι υπάρχει «Πάρα πολύ» συσχέτιση. ( $\chi^2=25,343$ , d.f.=4, p=,000).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.3.7. Άποψη των σπουδαστών για τη σχέση αυτογνωσίας με την αναγνώριση των προκαταλήψεων**

Τμήμα	Σχέση αυτογνωσίας με την αναγνώριση των προκαταλήψεων				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ

Κοινωνική Εργασία	3,7%	8,4%	19,6%	28,0%	40,2%
Άλλα	8,8%	19,5%	31,9%	26,5%	13,3%

Από τον Πίνακα 8.3.8. φαίνεται ότι το 50,5% των σπουδαστών Κ.Ε. πιστεύει ότι η αυτογνωσία σχετίζεται «Πάρα πολύ» με την αναγνώριση των συναισθημάτων σε αντίθεση με το 33,6% των υπόλοιπων σπουδαστών και το 22,1% των υπόλοιπων σπουδαστών απαντά ότι υπάρχει «Μέτρια» συσχέτιση έναντι του 10,3% των σπουδαστών Κ.Ε. ( $\chi^2=12,673$ , d.f.=4, p=,013)

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.3.8. Άποψη των σπουδαστών για τη σχέση αυτογνωσίας με την αναγνώριση των συναισθημάτων**

Τμήμα	Σχέση αυτογνωσίας με την αναγνώριση των συναισθημάτων				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Κοινωνική Εργασία	0,9%	1,9%	10,3%	36,4%	50,5%
Άλλα	2,7%	7,1%	22,1%	34,5%	33,6%

Στατιστικά σημαντικό αποτέλεσμα δεν βρέθηκε, στις ερωτήσεις “η αυτογνωσία σχετίζεται με: α) την ύπαρξη αυτοπεποίθησης” ( $\chi^2=6,512$ , d.f.=4, p=,164), β) “την αναγνώριση των ευθυνών” ( $\chi^2=6,365$ , d.f.=4, p=,174), γ) “τη νοημοσύνη” ( $\chi^2=6,128$ , d.f.=4, p=,190), δ) “τις γνώσεις” ( $\chi^2=3,818$ , d.f.=4, p=,431), ε) “το να γνωρίζω τι με ευχαριστεί και τι με δυσαρεστεί” ( $\chi^2=5,385$ , d.f.=4, p=,250).

**8.3.3. Παράγοντες που βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας**

Όσον αφορά την άποψη των φοιτητών για το αν βοηθά η προσωπική προσπάθεια/ αναζήτηση στην απόκτηση αυτογνωσίας, το 70,1% των σπουδαστών Κ.Ε. απαντούν ότι βοηθά «Πάρα πολύ» σε αντίθεση με το 50,4% των υπόλοιπων σπουδαστών και το 15,9% των υπόλοιπων σπουδαστών απαντά ότι βοηθά «Μέτρια» έναντι στο 5,6% των σπουδαστών Κ.Ε. (Πίνακας 8.3.9.). ( $\chi^2=13,165$ , d.f.=4, p=,010)

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.3.9. Άποψη των σπουδαστών για το εάν η απόκτηση αυτογνωσίας επιτυγχάνεται με την προσωπική προσπάθεια/ αναζήτηση**

Τμήμα	Η προσωπική προσπάθεια/ αναζήτηση βοηθά στην απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Κοινωνική Εργασία		2,8%	5,6%	21,5%	70,1%

Άλλα	0,9%	0,9%	15,9%	31,9%	50,4%
------	------	------	-------	-------	-------

Ο Πίνακας 8.3.10. μας δείχνει ότι το 32,7% των σπουδαστών Κ.Ε. θεωρεί πως οι βιωματικές ασκήσεις βοηθούν «Πάρα πολύ» στην απόκτηση αυτογνωσίας σε σύγκριση με το 16,8% των σπουδαστών υπόλοιπων τμημάτων. ( $\chi^2=12,465$ , d.f.=4,  $p=,014$ ). Ακόμη, το 52,3% των σπουδαστών Κ.Ε. απαντούν πως η συμβουλευτική καθοδήγηση βοηθά «Πολύ» στην απόκτηση αυτογνωσίας έναντι του 21,4% των σπουδαστών υπόλοιπων τμημάτων και το 42,9% των σπουδαστών υπόλοιπων τμημάτων απαντούν ότι βοηθά «Μέτρια» σε αντίθεση με το 19,6% των σπουδαστών Κ.Ε. (Πίνακας 8.3.11). ( $\chi^2=45,164$ , d.f.=4,  $p=,000$ ).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.3.10. Άποψη των σπουδαστών για το αν οι βιωματικές ασκήσεις βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας**

Τμήμα	Οι βιωματικές ασκήσεις βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Κοινωνική Εργασία		1,9%	23,4%	42,1%	32,7%
Άλλα	1,8%	5,3%	36,3%	39,8%	16,8%

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.3.11. Άποψη των σπουδαστών για το αν η συμβουλευτική καθοδήγηση βοηθά στην απόκτηση αυτογνωσίας**

Τμήμα	Η συμβουλευτική καθοδήγηση βοηθά στην απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Κοινωνική Εργασία		6,5%	19,6%	52,3%	21,5%
Άλλα	3,6%	24,1%	42,9%	21,4%	8,0%

Η σχέση μεταξύ του τμήματος φοίτησης και των απαντήσεων στις παρακάτω ερωτήσεις δεν βρέθηκε να είναι στατιστικά σημαντική. “Βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας α) τα προσωπικά βιώματα ( $\chi^2=2,062$ , d.f.=4,  $p=,724$ ), β) το οικογενειακό περιβάλλον ( $\chi^2=2,797$ , d.f.=4,  $p=,592$ ), γ) τα σημαντικά γεγονότα της ζωής ( $\chi^2=,237$ , d.f.=4,  $p=,971$ ), δ) οι φίλοι ( $\chi^2=5,303$ , d.f.=4,  $p=,258$ ), ε) οι συντροφικές/ ερωτικές σχέσεις ( $\chi^2=3,128$ , d.f.=4,  $p=,537$ ), στ) οι θρησκευτικές πεποιθήσεις ( $\chi^2=8,680$ , d.f.=4,  $p=,070$ )”.

Στους Πίνακες 8.3.12 και 8.3.13. παρουσιάζεται η άποψη των φοιτητών για το αν στην απόκτηση αυτογνωσίας βοηθούν η βιβλιογραφία και τα εξωσχολικά βιβλία

και σπουδές, αντίστοιχα. Έτσι, το 32,7% των σπουδαστών Κ.Ε. θεωρεί ότι η βιβλιογραφία και τα εξωσχολικά βιβλία βοηθά «Πολύ» σε σύγκριση με 18,6% των υπόλοιπων σπουδαστών και το 15,0% των υπόλοιπων σπουδαστών θεωρούν ότι δεν βοηθά «Καθόλου» έναντι του 2,8% των σπουδαστών Κ.Ε. (Πίνακας 8.3.15.). ( $\chi^2=18,286$ , d.f.=4, p=,001). Ο Πίνακας 8.3.16. δείχνει πως το 28,0% των σπουδαστών Κ.Ε. απαντά ότι οι σπουδές βοηθούν «Πάρα πολύ» σε σχέση με το 16,8% των σπουδαστών υπόλοιπων τμημάτων και το 10,6% των σπουδαστών υπόλοιπων τμημάτων απαντά ότι δεν βοηθούν «Καθόλου» σε σύγκριση με το 1,9% των σπουδαστών Κ.Ε. ( $\chi^2=13,239$ , d.f.=4, p=,010).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.3.12 Άποψη των σπουδαστών για το αν η βιβλιογραφία και τα εξωσχολικά βιβλία βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας**

Τμήμα	Η βιβλιογραφία και τα εξωσχολικά βιβλία βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Κοινωνική Εργασία	2,8%	17,8%	41,1%	32,7%	5,6%
Άλλα	15,0%	30,1%	31,9%	18,6%	4,4%

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.3.13. Άποψη των σπουδαστών για το αν οι σπουδές βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας**

Τμήμα	Οι σπουδές βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Κοινωνική Εργασία	1,9%	8,4%	26,2%	35,5%	28,0%
Άλλα	10,6%	15,9%	28,3%	28,3%	16,8%

Από τον Πίνακα 8.3.14. παρατηρούμε ότι το 64,5% των σπουδαστών Κ.Ε. θεωρεί ότι οι θεραπευτικές ομάδες βοηθούν «Πολύ» έως «Πάρα πολύ» στην απόκτηση αυτογνωσίας σε αντίθεση με το 14,1% των σπουδαστών υπόλοιπων τμημάτων και το 55,7% των σπουδαστών υπόλοιπων τμημάτων θεωρεί ότι βοηθά «Λίγο» έως «Καθόλου» έναντι του 11,2% των σπουδαστών Κ.Ε. ( $\chi^2=70,256$ , d.f.=4, p=,000).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.3.14. Άποψη των σπουδαστών για το αν οι θεραπευτικές ομάδες βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας**

Τμήμα	Οι θεραπευτικές ομάδες βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Κοινωνική Εργασία	2,8%	8,4%	24,3%	37,4%	27,1%
Άλλα	23,0%	32,7%	30,1%	10,6%	3,5%

Σημαντική διαφορά στα ποσοστά εντοπίζεται και στον Πίνακα 8.3.15, όπου το 79,4% των σπουδαστών Κ.Ε. απαντά πως η ατομική ψυχοθεραπεία βοηθά «Πολύ» έως «Πάρα πολύ» στην απόκτηση αυτογνωσίας σε σχέση με το 28,3% των σπουδαστών υπόλοιπων τμημάτων και το 44,3% των σπουδαστών υπόλοιπων τμημάτων απαντά πως βοηθά «Λίγο» έως «Καθόλου» έναντι του 8,4% των σπουδαστών Κ.Ε. ( $\chi^2=64,174$ , d.f.=4, p=,000).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.3.15. Αποψη των σπουδαστών για το αν η ατομική ψυχοθεραπεία βοηθά στην απόκτηση αυτογνωσίας**

Τμήμα	Η ατομική ψυχοθεραπεία βοηθά στην απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Κοινωνική Εργασία	3,7%	4,7%	12,1%	32,7%	46,7%
Άλλα	19,5%	24,8%	27,4%	18,6%	9,7%

**8.3.4. Προσωπικοί παράγοντες που βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας**

Στους Πίνακες 8.3.16 και 8.3.17. παρουσιάζονται οι απόψεις των φοιτητών σε σχέση με την προσωπική προσπάθεια ως παράγοντας απόκτησης αυτογνωσίας. Έτσι, ο Πίνακας 8.3.16. καταγράφει πως το 43,8% των σπουδαστών Κ.Ε. θεωρεί πως το να διαθέτει κανείς χρόνο με τον εαυτό του βοηθά στην ενθάρρυνση/ απόκτηση αυτογνωσίας σε σχέση με το 28,6% των σπουδαστών υπόλοιπων τμημάτων. ( $\chi^2=13,162$ , d.f.=4, p=,011). Ο Πίνακας 8.3.17. δείχνει πως το 38,7% των σπουδαστών Κ.Ε. απαντά πως η υπομονή βοηθά «Πάρα πολύ» στην ενθάρρυνση/ απόκτηση αυτογνωσίας έναντι του 24,1% των υπόλοιπων σπουδαστών και το 30,4% των υπόλοιπων σπουδαστών απαντά πως βοηθά «Μέτρια» σε αντίθεση με το 12,3% των σπουδαστών Κ.Ε. ( $\chi^2=13,224$ , d.f.=4, p=,010).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.3.16. Απόκτηση αυτογνωσίας και προσωπική προσπάθεια/ αναζήτηση: Η συμβολή του παράγοντα «διαθέσιμος χρόνος»**



Τμήμα	Διαθέσιμος χρόνος και απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Κοινωνική Εργασία	3,8%	12,4%	19,0%	43,8%	21,0%
Άλλα	10,7%	19,6%	28,6%	28,6%	12,5%

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.3.17. Απόκτηση αυτογνωσίας και προσωπική προσπάθεια/ αναζήτηση: Η συμβολή του παράγοντα «υπομονή»**

Τμήμα	Υπομονή και απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Κοινωνική Εργασία	0,9%	7,5%	12,3%	40,6%	38,7%
Άλλα	2,7%	6,3%	30,4%	36,6%	24,1%

Από τον Πίνακα 8.3.18. προκύπτει ότι το 50,0% των σπουδαστών Κ.Ε. θεωρούν ότι η επιμονή βοηθά «Πολύ» στην απόκτηση αυτογνωσίας σε αντίθεση με το 38,1% των σπουδαστών υπόλοιπων τμημάτων και το 20,4% των σπουδαστών υπόλοιπων τμημάτων θεωρεί ότι βοηθά «Μέτρια» έναντι του 10,4% των σπουδαστών Κ.Ε. ( $\chi^2=9,892$ , d.f.=4, p=,042).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.3.18. Απόκτηση αυτογνωσίας και προσωπική προσπάθεια/ αναζήτηση: Η συμβολή του παράγοντα «επιμονή»**

Τμήμα	Επιμονή και απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Κοινωνική Εργασία		1,9%	10,4%	50,0%	37,7%
Άλλα	1,8%	6,2%	20,4%	38,1%	33,6%

Στους Πίνακες 8.3.19. και 8.3.20. παρουσιάζονται τα αποτελέσματα των απόψεων των φοιτητών για το εάν η «περιέργεια για τον εαυτό» και «η ανάγκη γνώσης του εαυτού-προσωπικής ολοκλήρωσης» βοηθά στην απόκτηση αυτογνωσίας αντίστοιχα. Έτσι, στον Πίνακα 8.3.19. βλέπουμε ότι το 50,0% των σπουδαστών Κ.Ε. θεωρεί ότι η περιέργεια για τον εαυτό βοηθά «Πολύ» σε αντίθεση με το 38,1% των σπουδαστών υπόλοιπων τμημάτων. ( $\chi^2=12,584$ , d.f.=4, p=,013). Ο Πίνακας 8.3.20. δείχνει πως το 65,4% των σπουδαστών Κ.Ε. πιστεύει πως η ανάγκη γνώσης του εαυτού-προσωπικής ολοκλήρωσης βοηθά «Πάρα πολύ» έναντι του 47,8% των υπόλοιπων σπουδαστών και το 17,7% των υπόλοιπων σπουδαστών θεωρεί πως βοηθά «Μέτρια» σε σχέση με το 4,8% των σπουδαστών Κ.Ε. ( $\chi^2=12,785$ , d.f.=4, p=,005).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.3.19. Απόκτηση αυτογνωσίας και προσωπική προσπάθεια/ αναζήτηση: Η συμβολή του παράγοντα «η περιέργεια για τον εαυτό»**

Τμήμα	Περιέργεια για τον εαυτό και απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Κοινωνική Εργασία		1,0%	24,0%	34,6%	40,4%
Άλλα	2,7%	7,2%	15,3%	44,1%	30,6%

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.3.20. Απόκτηση αυτογνωσίας και προσωπική προσπάθεια/ αναζήτηση: Η συμβολή του παράγοντα «η ανάγκη γνώσης του εαυτού/ προσωπικής ολοκλήρωσης»**

Τμήμα	Ανάγκη γνώσης εαυτού/ προσωπικής ολοκλήρωσης και απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Κοινωνική Εργασία			4,8%	29,8%	65,4%
Άλλα		1,8%	17,7%	32,7%	47,8%

Ο Πίνακας 8.3.21. παρουσιάζει ότι το 41,2% των σπουδαστών Κ.Ε. απαντά πως στην ενθάρρυνση/ απόκτηση αυτογνωσίας βοηθά «Πάρα πολύ» και κάτι άλλο (σε σχέση με το 12,0% των σπουδαστών υπόλοιπων τμημάτων (κοινωνικές συναναστροφές). Επίσης, ένα ποσοστό 20,0% των σπουδαστών υπόλοιπων τμημάτων θεωρεί πως δεν βοηθά «Καθόλου» (ενώ οι σπουδαστές Κ.Ε. δεν έχουν καθόλου ποσοστό εδώ). ( $\chi^2=10,191$ , d.f.=4, p=,037).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.3.21 Απόκτηση αυτογνωσίας και προσωπική προσπάθεια/ αναζήτηση: Άλλοι παράγοντες που συμβάλλουν στην απόκτηση αυτογνωσίας**

Τμήμα	Άλλοι παράγοντες που συμβάλλουν στην απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Κοινωνική Εργασία		17,6%	11,8%	29,4%	41,2%
Άλλα	20,0%	8,0%	36,0%	24,0%	12,0%

### 8.3.5. Παράγοντες οικογενειακού περιβάλλοντος που βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας

Στους παρακάτω πίνακες παρουσιάζεται την άποψη των φοιτητών για το οικογενειακό περιβάλλον ως παράγοντας που βοηθά στην ενθάρρυνση ή στην απόκτηση αυτογνωσίας. Συγκεκριμένα, ο Πίνακας 8.3.22. δείχνει πως οι σπουδαστές

Κ.Ε. θεωρούν με ποσοστό 51,4% ότι η σχέση με την μητέρα βοηθά «Πολύ» στην απόκτηση αυτογνωσίας σε σχέση με το 34,5% των υπόλοιπων σπουδαστών. ( $\chi^2=12,238$ , d.f.=4, p=,016). Στον Πίνακα 8.3.23. βλέπουμε πως το 35,5% των σπουδαστών Κ.Ε. πιστεύει πως η σχέση με το ευρύτερο οικογενειακό περιβάλλον βοηθά «Πολύ» έως «Πάρα πολύ» έναντι του 22,1% των σπουδαστών υπόλοιπων τμημάτων. ( $\chi^2=9,540$ , d.f.=4, p=,049).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.3.22. Απόκτηση αυτογνωσίας και οικογενειακό περιβάλλον: Η συμβολή της σχέσης με την μητέρα**

Τμήμα	Η συμβολή της σχέσης με την μητέρα				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Κοινωνική Εργασία		1,9%	16,8%	51,4%	29,9%
Άλλα	3,5%	8,0%	17,7%	34,5%	36,3%

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.3.23. Απόκτηση αυτογνωσίας και οικογενειακό περιβάλλον: Η συμβολή της σχέσης με το ευρύτερο οικογενειακό περιβάλλον**

Τμήμα	Η συμβολή της σχέσης με το ευρύτερο οικογενειακό περιβάλλον				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Κοινωνική Εργασία	2,8%	13,1%	48,6%	25,2%	10,3%
Άλλα	7,1%	23,9%	46,9%	17,7%	4,4%

Από τον Πίνακα 8.3.24. εντοπίζουμε ότι το 62,5% των σπουδαστών Κ.Ε. απαντά πως, όσον αφορά το οικογενειακό περιβάλλον, βοηθά «Πολύ» έως «Πάρα πολύ» και “κάτι άλλο” έναντι του 20,0% των υπόλοιπων σπουδαστών και το 44,0% των υπόλοιπων σπουδαστών πιστεύει ότι βοηθά «Λίγο» έως «Καθόλου» σε αντίθεση με το 25,0% των σπουδαστών Κ.Ε. ( $\chi^2=10,029$ , d.f.=4, p=,040).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.3.24. Απόκτηση αυτογνωσίας και οικογενειακό περιβάλλον: Άλλοι παράγοντες που συμβάλλουν στην απόκτηση αυτογνωσίας**

Τμήμα	Άλλοι παράγοντες που συμβάλλουν στην απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Κοινωνική Εργασία		25,0%	12,5%	25,0%	37,5%
Άλλα	20,0%	24,0%	36,0%	8,0%	12,0%

Οι σπουδαστές πιστεύουν ότι η σχέση με τον πατέρα ( $\chi^2=5,005$ , d.f.=4,  $p=,287$ ), η σχέση με τα αδέρφια ( $\chi^2=8,611$ , d.f.=4,  $p=,072$ ), η ανατροφή ( $\chi^2=5,868$ , d.f.=4,  $p=,209$ ) και τα εύκολα ή δύσκολα παιδικά χρόνια ( $\chi^2=3,510$ , d.f.=4,  $p=,476$ ), δεν συμβάλλει στην απόκτηση αυτογνωσίας.

### 8.3.6. Σπουδές και απόκτηση αυτογνωσίας

Στους ακόλουθους πίνακες παρατηρούμε τις απόψεις των φοιτητών για τη συμβολή των σπουδών στην απόκτηση αυτογνωσίας. Ο Πίνακας 8.3.25. παρουσιάζει ότι το 55,2% των σπουδαστών Κ.Ε. θεωρεί ότι η προσωπικότητα του καθηγητή έχει «Πολύ» έως «Πάρα πολύ» σημασία στην ενθάρρυνση/ απόκτηση αυτογνωσίας σε σύγκριση με το 35,4% των σπουδαστών υπόλοιπων τμημάτων και το 35,4% των σπουδαστών υπόλοιπων τμημάτων θεωρεί ότι βοηθά «Λίγο» έως «Καθόλου» σε αντίθεση με το 15,9% των σπουδαστών Κ.Ε. ( $\chi^2=12,902$ , d.f.=4,  $p=,012$ ). Στον Πίνακα 8.3.26. φαίνεται ότι το 58,0% των σπουδαστών Κ.Ε. θεωρεί πως η σχέση με τον καθηγητή βοηθά «Πολύ» έως «Πάρα πολύ» στην ενθάρρυνση/ απόκτηση αυτογνωσίας έναντι του 36,2% των σπουδαστών υπόλοιπων τμημάτων και το 36,2% των σπουδαστών υπόλοιπων τμημάτων θεωρεί ότι βοηθά «Λίγο» έως «Καθόλου» σε σχέση με το 15,8% των σπουδαστών Κ.Ε. ( $\chi^2=15,629$ , d.f.=4,  $p=,004$ ).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.3.25. Απόκτηση αυτογνωσίας και σπουδές: Η συμβολή της προσωπικότητας του καθηγητή**

Τμήμα	Προσωπικότητα του καθηγητή και απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Κοινωνική Εργασία	4,7%	11,2%	29,0%	31,8%	23,4%
Άλλα	10,6%	24,8%	29,2%	19,5%	15,9%

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.3.26. Απόκτηση αυτογνωσίας και σπουδές: Η συμβολή της σχέσης με τον καθηγητή**

Τμήμα	Σχέση με τον καθηγητή και απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Κοινωνική Εργασία	3,7%	12,1%	26,2%	37,4%	20,6%
Άλλα	9,7%	26,5%	27,4%	27,4%	8,8%

Από τον Πίνακα 8.3.27. βλέπουμε ότι το 44,9% των σπουδαστών Κ.Ε. απαντά πως το περιεχόμενο των μαθημάτων βοηθά «Πολύ» στην ενθάρρυνση/ απόκτηση αυτογνωσίας σε σχέση με το 21,2% των σπουδαστών υπόλοιπων τμημάτων και το 23,0% των σπουδαστών υπόλοιπων τμημάτων θεωρεί πως βοηθά «Λίγο» σε σύγκριση με το 7,5% των σπουδαστών Κ.Ε. ( $\chi^2=26,098$ , d.f.=4, p=,000).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.3.27. Απόκτηση αυτογνωσίας και σπουδές: Η συμβολή των περιεχομένων των μαθημάτων**

Τμήμα	Περιεχόμενο μαθημάτων και απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Κοινωνική Εργασία	0,9%	7,5%	23,4%	44,9%	23,4%
Άλλα	9,7%	23,0%	25,7%	21,2%	20,4%

Ο Πίνακας 8.3.28. δείχνει ότι το 43,9% των σπουδαστών Κ.Ε. θεωρεί ότι ο στόχος των μαθημάτων βοηθά «Πολύ» στην ενθάρρυνση/ απόκτηση αυτογνωσίας έναντι του 23,9% των υπόλοιπων σπουδαστών και το 14,2% των υπόλοιπων σπουδαστών θεωρεί ότι βοηθά «Λίγο» σε σχέση με το 3,7% των σπουδαστών Κ.Ε. ( $\chi^2=19,029$ , d.f.=4, p=,001).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.3.28. Απόκτηση αυτογνωσίας και σπουδές: Η συμβολή του στόχου των μαθημάτων**

Τμήμα	Στόχος των μαθημάτων και απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Κοινωνική Εργασία	3,7%	3,7%	26,2%	43,9%	22,4%
Άλλα	9,7%	14,2%	36,3%	23,9%	15,9%

Στον Πίνακα 8.3.29. παρατηρείται ότι το 69,1% των σπουδαστών Κ.Ε. θεωρεί ότι ο στόχος των μαθημάτων βοηθά «Πολύ» έως «Πάρα πολύ» στην ενθάρρυνση/ απόκτηση αυτογνωσίας έναντι του 52,2% των υπόλοιπων σπουδαστών και το 30,1% των υπόλοιπων σπουδαστών θεωρεί ότι βοηθά «Λίγο» έως «Καθόλου» σε σύγκριση με το 9,3% των σπουδαστών Κ.Ε. ( $\chi^2=15,071$ , d.f.=4, p=,005).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.3.29. Απόκτηση αυτογνωσίας και σπουδές: Η συμβολή του τρόπου διδασκαλίας**

Τμήμα	Τρόπος διδασκαλίας και απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ

Κοινωνική Εργασία	2,8%	6,5%	21,5%	36,4%	32,7%
Άλλα	10,6%	19,5%	17,7%	25,7%	26,5%

Στην ερώτηση “αναφέρετε συγκεκριμένα μαθήματα ή εκπαιδευτικές διαδικασίες που θεωρείτε ότι βοηθούν στην απόκτηση ή την ενίσχυση αυτογνωσίας” το 60,2% των σπουδαστών Κ.Ε. ανέφερε κάποιο μάθημα ή εκπαιδευτική διαδικασία ψυχολογίας έναντι μόνο του 33,9% των υπόλοιπων σπουδαστών. ( $\chi^2=10,109$ , d.f.=1,  $p=,001$ ). (Για παράδειγμα οι σπουδαστές Κ.Ε. ανέφεραν τα εξής μαθήματα: Κ.Ε.Ο., εποπτείες, μαθήματα ψυχολογίας (κλινική ψυχολογία, συμβουλευτική), εργαστήρια, πρακτική άσκηση ενώ οι σπουδαστές υπόλοιπων τμημάτων ανέφεραν τα ακόλουθα μαθήματα: τεχνολογία και κοινωνία, πτυχιακή, πρακτική, επαγγελματική δεοντολογία, σχέδιο Β', δίκαιο (αστικό, δημόσιο, εργατικό)).

Ακόμη, το 64,8% των σπουδαστών Κ.Ε. ανέφερε κάποιο μάθημα ή εκπαιδευτική διαδικασία κοινωνιολογίας σε αντίθεση με το 29,0% των υπόλοιπων σπουδαστών. (Για παράδειγμα οι σπουδαστές Κ.Ε. ανέφεραν τα εξής μαθήματα: εισαγωγή στην κοινωνιολογία, κοινωνιολογία των θεσμών). ( $\chi^2=18,585$ , d.f.=1,  $p=,000$ ).

### 8.3.7. Ψυχοθεραπεία και απόκτηση αυτογνωσίας

Στους παρακάτω πίνακες παρατίθενται τα αποτελέσματα σχετικά με την άποψη των φοιτητών για το κατά πόσο οι θεραπευτικές ομάδες, η ψυχοθεραπεία και η συμβουλευτική βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας. Ο Πίνακας 8.3.30. δείχνει πως το 72,9% των σπουδαστών Κ.Ε. πιστεύει ότι η προσωπικότητα του ψυχοθεραπευτή/ συμβούλου παίζει «Πολύ» έως «Πάρα πολύ» σημαντικό ρόλο στην ενθάρρυνση/ απόκτηση αυτογνωσίας σε σχέση με το 50,5% των υπόλοιπων σπουδαστών και το 21,2% των υπόλοιπων σπουδαστών πιστεύει ότι βοηθά «Λίγο» έως «Καθόλου» έναντι του 6,5% των σπουδαστών Κ.Ε. ( $\chi^2=17,717$ , d.f.=4,  $p=,001$ ). Από τον Πίνακα 8.3.31. βλέπουμε ότι το 81,3% των σπουδαστών Κ.Ε. απαντά πως το κλίμα της ομάδας βοηθά «Πολύ» έως «Πάρα πολύ» στην ενθάρρυνση/ απόκτηση αυτογνωσίας σε σύγκριση με το 56,6% των υπόλοιπων σπουδαστών και το 14,1% των υπόλοιπων σπουδαστών απαντούν πως βοηθά «Λίγο» έως «Καθόλου» σε αντίθεση με το 6,5% των σπουδαστών Κ.Ε. ( $\chi^2=18,589$ , d.f.=4,  $p=,001$ ).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.3.30. Απόκτηση αυτογνωσίας και θεραπευτικές ομάδες, ψυχοθεραπεία και συμβουλευτική: Η συμβολή της προσωπικότητας του ψυχοθεραπευτή/ συμβούλου**

Τμήμα	Απόκτηση αυτογνωσίας και η προσωπικότητα του ψυχοθεραπευτή				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Κοινωνική Εργασία		6,5%	20,6%	48,6%	24,3%
Άλλα	8,8%	12,4%	28,3%	36,3%	14,2%

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.3.31. Απόκτηση αυτογνωσίας και θεραπευτικές ομάδες, ψυχοθεραπεία και συμβουλευτική: Η συμβολή του κλίματος της ομάδας**

Τμήμα	Το κλίμα της ομάδας και απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Κοινωνική Εργασία		2,8%	15,9%	55,1%	26,2%
Άλλα	4,4%	9,7%	29,2%	41,6%	15,0%

Στατιστικά σημαντικό αποτέλεσμα δεν βρέθηκε μεταξύ της απόκτησης αυτογνωσίας και της ατομικής διάθεσης/ προσπάθειας στα πλαίσια θεραπευτικών ομάδων, ψυχοθεραπείας και συμβουλευτικής. ( $\chi^2=5,892$ , d.f.=4, p=,207).

Ο Πίνακας 8.3.32. δείχνει ότι το 87,0% των σπουδαστών Κ.Ε. θεωρεί ότι οι αλληλεπιδράσεις των μελών βοηθούν «Πολύ» έως «Πάρα πολύ» στην ενθάρρυνση/ απόκτηση αυτογνωσίας έναντι του 54,0% των σπουδαστών υπόλοιπων τμημάτων και το 13,3% των σπουδαστών υπόλοιπων τμημάτων θεωρεί ότι βοηθά «Λίγο» έως «Καθόλου» σε σχέση με το 2,8% των σπουδαστών Κ.Ε. ( $\chi^2=32,625$ , d.f.=4, p=,000).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.3.32. Απόκτηση αυτογνωσίας και θεραπευτικές ομάδες, ψυχοθεραπεία και συμβουλευτική: Η συμβολή των αλληλεπιδράσεων των μελών**

Τμήμα	Αλληλεπιδράσεις μελών και απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Κοινωνική Εργασία		2,8%	10,3%	47,7%	39,3%
Άλλα	2,7%	10,6%	32,7%	38,1%	15,9%

Από τον Πίνακα 8.3.33. φαίνεται πως το 61,1% των σπουδαστών Κ.Ε. απαντά πως ‘κάτι άλλο’ βοηθά «Πολύ» έως «Πάρα πολύ» στην ενθάρρυνση/ απόκτηση αυτογνωσίας σε σχέση με το 17,2% των υπόλοιπων σπουδαστών και το 37,9% των

υπόλοιπων σπουδαστών απαντά πως βοηθά «Λίγο» έως «Καθόλου» σε σχέση με το 16,7% των σπουδαστών Κ.Ε. ( $\chi^2=11,056$ , d.f.=4, p=,026).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.3.33. Απόκτηση αυτογνωσίας και θεραπευτικές ομάδες, ψυχοθεραπεία και συμβουλευτική: Άλλοι παράγοντες που συμβάλλουν στην απόκτηση αυτογνωσίας**

Τμήμα	Άλλοι παράγοντες που συμβάλλουν στην απόκτηση αυτογνωσίας				
	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
Κοινωνική Εργασία	5,6%	11,1%	22,2%	27,8%	33,3%
Άλλα	13,8%	24,1%	44,8%	13,8%	3,4%

**8.3.8. Απόκτηση προσωπικής και επαγγελματικής αυτογνωσίας**

Στην ερώτηση “μέχρι στιγμής έχω αποκτήσει την αυτογνωσία που χρειάζεται να έχει ένας ολοκληρωμένος άνθρωπος” δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των σπουδαστών Κ.Ε. και άλλων. ( $\chi^2=7,915$ , d.f.=5, p=,161).

Από τον Πίνακα 8.3.34. παρατηρείται ότι το 76,6% των σπουδαστών Κ.Ε. και το 63,2% των υπόλοιπων σπουδαστών απαντούν ότι έχουν «41-60%» έως «61-80%» αυτογνωσία. Επίσης, το 14,0% των σπουδαστών υπόλοιπων τμημάτων θεωρούν ότι έχουν «81-100%» αυτογνωσία σε αντίθεση με το 12,1% των σπουδαστών Κ.Ε. που απαντούν ότι έχουν «21-40%». ( $\chi^2=15,409$ , d.f.=5, p=,009).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.3.34. Άποψη των σπουδαστών για την ύπαρξη προσωπικής αυτογνωσίας**

Τμήμα	Πόσο τοις εκατό πιστεύετε ότι έχετε αυτογνωσία/ γνωρίζετε τον εαυτό σας;					
	0-20%	21-40%	41-60%	61-80%	81-100%	Δεν ξέρω
Κοινωνική Εργασία	2,8%	12,1%	36,4%	40,2%	6,5%	1,9%
Άλλα	2,6%	7,0%	27,2%	36,0%	14,0%	13,2%

Στην ερώτηση “θα εμπλεκόσασταν σε κάποια διαδικασία απόκτησης ή αύξησης της αυτογνωσίας σας” το 73,8% των σπουδαστών Κ.Ε. απαντά θετικά («Μάλλον ναι» ή «Σίγουρα ναι/ οπωσδήποτε») έναντι του 45,6% των υπόλοιπων σπουδαστών και το 21,1% των υπόλοιπων σπουδαστών απαντά αρνητικά («Όχι/ Σε καμία περίπτωση» ή «Μάλλον όχι») σε σχέση με το 1,9% των σπουδαστών Κ.Ε. (Πίνακας 8.3.35). ( $\chi^2=30,326$ , d.f.=5, p=,000).



**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.3.35. Συμμετοχή σε κάποια διαδικασία απόκτησης ή αύξησης της αυτογνωσίας σας**

Τμήμα	Συμμετοχή σε κάποια διαδικασία απόκτησης ή αύξησης της αυτογνωσίας σας					
	Όχι/ Σε καμία περίπτωση	Μάλλον όχι	Ίσως/ Πιθανόν	Μάλλον ναι	Σίγουρα ναι/ οπωσδήποτε	Δεν ξέρω/ Δεν είμαι σίγουρος
Κοινωνική Εργασία		1,9%	20,6%	28,0%	45,8%	3,7%
Άλλα	5,3%	15,8%	28,9%	25,4%	20,2%	4,4%

Ο Πίνακας 8.3.36 δείχνει ότι 52,3% των σπουδαστών Κ.Ε. θα επέλεγε («Μάλλον» ή «Σίγουρα») να κάνει ψυχοθεραπεία προκειμένου να αποκτήσει αυτογνωσία σε αντίθεση με το 12,3% των υπόλοιπων σπουδαστών και το 61,4% των υπόλοιπων σπουδαστών δεν θα επέλεγε («Μάλλον όχι» ή «Όχι/ Σε καμία περίπτωση») να κάνει ψυχοθεραπεία έναντι του 13,0% των σπουδαστών Κ.Ε. ( $\chi^2=64,618$ , d.f.=5, p=,000).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.3.36. Έναρξη ψυχοθεραπείας για απόκτηση αυτογνωσίας**

Τμήμα	Έναρξη ψυχοθεραπείας για απόκτηση αυτογνωσίας					
	Όχι/ Σε καμία περίπτωση	Μάλλον όχι	Ίσως/ Πιθανόν	Μάλλον ναι	Σίγουρα ναι/ οπωσδήποτε	Δεν ξέρω/ Δεν είμαι σίγουρος
Κοινωνική Εργασία	3,7%	9,3%	28,0%	27,1%	25,2%	6,5%
Άλλα	29,8%	31,6%	21,1%	7,9%	4,4%	5,3%

Στην ερώτηση “μέχρι στιγμής έχω αποκτήσει την αυτογνωσία που χρειάζεται να έχει ένας μελλοντικός επαγγελματίας” ( $\chi^2=10,140$ , d.f.=5, p=,071) δεν υπήρξε στατιστικά σημαντικό αποτέλεσμα.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΝΑΤΟ

### ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Τα συμπεράσματα της παρούσας έρευνας είναι:

1. Σε γενικές γραμμές, ο φοιτητικός πληθυσμός Ηρακλείου φαίνεται ότι με ελάχιστες εξαιρέσεις γνωρίζει τι είναι αυτογνωσία (π.χ. τον ορισμό της), τους παράγοντες με τους οποίους σχετίζεται και τους παράγοντες που βοηθούν στην απόκτησή της.
2. Το φύλο βρέθηκε να επηρεάζει όλες τις απαντήσεις των σπουδαστών. Οι γυναίκες ήταν πιο ενήμερες για την αυτογνωσία από τους άντρες.
3. Η ηλικία (και το έτος σπουδών) επηρεάζει τις απαντήσεις των σπουδαστών. Παρατηρήθηκε, ότι όσο αυξάνεται η ηλικία τόσο πιο ολοκληρωμένες απόψεις υπάρχουν.
4. Πιο σωστή και ολοκληρωμένη άποψη φαίνεται να έχουν οι σπουδαστές των οποίων οι γονείς είναι χαμηλού μορφωτικού επιπέδου σε σύγκριση με εκείνους υψηλότερου μορφωτικού επιπέδου.
5. Η σχολή φοίτησης επηρεάζει όλες τις απαντήσεις των σπουδαστών. Η Κ.Ε. είχε πιο ολοκληρωμένες απόψεις και ήταν πιο θετική ιδιαίτερα σε θέματα ψυχοθεραπείας.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΚΑΤΟ

### ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Ξεκινώντας με την πρώτη υπόθεση για το εάν ο φοιτητικός πληθυσμός Ηρακλείου γνωρίζει τι είναι αυτογνωσία, βρέθηκε ότι σε γενικές γραμμές οι σπουδαστές γνωρίζουν την έννοια, τους παράγοντες με τους οποίους σχετίζεται, τους παράγοντες που βοηθούν στην απόκτησή της (προσωπικοί, οικογενειακοί, εκπαιδευτικοί και ψυχοθεραπευτικοί) και τα στοιχεία σχετικά με την προσωπική και επαγγελματική αυτογνωσία. Ειδικότερα, στις ενότητες ερωτήσεων “Προσωπικοί παράγοντες που βοηθούν στην απόκτηση αυτογνωσίας” και “Ψυχοθεραπεία και απόκτηση αυτογνωσίας” οι σπουδαστές παρουσίασαν πραγματικά πολύ επιστημονικές και ολοκληρωμένες απόψεις.

Το αποτέλεσμα αυτό ίσως να οφείλεται στο γεγονός ότι λήφθηκαν υπόψη οι απαντήσεις του συνόλου των φοιτητών, άσχετα από το τμήμα φοίτησης. Επειδή, όμως αποδείχτηκε ότι οι σπουδαστές Κοινωνικής Εργασίας είχαν πιο ολοκληρωμένες απόψεις για την αυτογνωσία, μάλιστα με ποσοστά απαντήσεων πολύ υψηλά σε σχέση με τις άλλες σχολές, ίσως αυτό επηρέασε το σύνολο των απαντήσεων. Δηλαδή, το γεγονός ότι οι σπουδαστές κοινωνικής εργασίας έχουν πιο ολοκληρωμένη άποψη για την αυτογνωσία, ενώ οι υπόλοιποι σπουδαστές την γνωρίζουν μέτρια, έχει ως αποτέλεσμα να αντισταθμίζεται η γενική εικόνα. Ωστόσο, στην ενότητα “Απόκτηση προσωπικής και επαγγελματικής αυτογνωσίας” παρουσιάζονται σχετικά χαμηλά ποσοστά απαντήσεων από όλους τους φοιτητές. Συγκεκριμένα, οι σπουδαστές δεν είναι ιδιαίτερα θετικοί στο να εμπλακούν σε μια διαδικασία ψυχοθεραπείας με σκοπό την απόκτηση αυτογνωσίας.

Εντούτοις, η ενότητα “Γενικές απόψεις των σπουδαστών για την αυτογνωσία” παρουσιάζει υψηλά επίπεδα απαντήσεων (επιστημονικές και ολοκληρωμένες απόψεις) στις μισές περίπου ερωτήσεις, ενώ στις υπόλοιπες όχι. Συγκεκριμένα, οι σπουδαστές δεν θεωρούν ότι οι θρησκευτικές πεποιθήσεις συμβάλλουν στην απόκτηση αυτογνωσίας. Το αποτέλεσμα αυτό έρχεται σε αντίθεση με τις βιβλιογραφικές αναφορές<sup>197</sup>. Πρέπει όμως να σημειωθεί, ότι το θέμα της θρησκείας είναι προσωπικό δεδομένο κάθε ανθρώπου και πιθανολογούμε ότι είτε α) κάποιος πιστεύει σε κάποια από αυτές, αλλά δεν θεωρεί ή δεν γνωρίζει ότι βοηθά στην

<sup>197</sup> βλ. «Θρησκεία και αυτογνωσία», Κεφάλαιο τρίτο, σελ. 47-52

απόκτηση αυτογνωσίας, είτε β) δεν πιστεύει σε καμία θρησκεία, άρα ούτε και στην συμβολή της.

Γενικά όμως περιμέναμε η άποψη των σπουδαστών να είναι σχετικά ολοκληρωμένη, διότι η μόρφωση επηρεάζει την ανάπτυξη της<sup>198</sup>. Δεν ξέρουμε, ωστόσο, πως θα ήταν τα αποτελέσματα εάν η έρευνα αφορούσε το γενικό πληθυσμό.

Σύμφωνα με την υπόθεσή μας, βρέθηκαν διαφορές στην άποψη των σπουδαστών σε σχέση με τα δημογραφικά τους στοιχεία (φύλο, σχολή φοίτησης, τόπος στον οποίο μεγάλωσαν, κοινωνική τάξη, μόρφωση ή/ και την επαγγελματική κατάρτιση γονέων και άλλες δημογραφικές μεταβλητές).

Το φύλο βρέθηκε ότι επηρεάζει τις απαντήσεις των σπουδαστών καθώς αποδείχτηκε ότι οι γυναίκες έχουν πιο σωστές και επιστημονικές απόψεις για την αυτογνωσία σε σχέση με τους άντρες<sup>199, 200</sup>. Ενδεχομένως, το αποτέλεσμα αυτό προέκυψε διότι α) στο σύνολο του δείγματος υπερισχύουν αριθμητικά οι γυναίκες (151) σε σχέση με τους άνδρες (70) και β) οι γυναίκες υπερισχύουν αριθμητικά και στο τμήμα Κοινωνικής εργασίας και είχαν πιο ολοκληρωμένες απαντήσεις.

Όσον αφορά την ηλικία, παρατηρήθηκε ότι όσο αυτή αυξάνεται (ηλικία άλλα και έτος φοίτησης) τόσο πιο ολοκληρωμένες απαντήσεις υπάρχουν. Το αποτέλεσμα αυτό ήταν αναμενόμενο, αφού με την πάροδο της ηλικίας επέρχεται ωριμότητα και γνώση<sup>201, 202</sup>. Σχετική παρατήρηση είναι ότι ενώ, άσχετα από την ηλικία, στην ερώτηση “Οι γυναίκες, οι άντρες ή και οι δύο αποκτούν περισσότερη ή ευκολότερα αυτογνωσία” όλες οι ηλικίες με μεγάλο ποσοστό συμφωνούν ότι και τα δύο φύλα αποκτούν εξίσου αυτογνωσία. Ωστόσο, ενώ δεν ήταν αναμενόμενο, βρέθηκε ότι σημαντικό ποσοστό μικρών ηλικιών απαντά ότι αποκτούν οι γυναίκες και μεγαλύτερης ηλικίας απαντούν οι άντρες.

Όσον αφορά το επίπεδο μόρφωσης γονέων, οι απαντήσεις των σπουδαστών σχεδόν σε όλες τις ενότητες ερωτήσεων, διαφοροποιήθηκαν στατιστικά σημαντικά με ένα ασυνήθιστο τρόπο. Οι σπουδαστές με γονείς χαμηλού μορφωτικού επιπέδου είχαν πιο ολοκληρωμένη άποψη για την αυτογνωσία σε σχέση με εκείνους υψηλότερου μορφωτικού επιπέδου. Το αναμενόμενο αποτέλεσμα ήταν το αντίθετο.

---

<sup>198</sup> Shaffer, D. (2004). «Εξελικτική ψυχολογία παιδική ηλικία και εφηβεία», Αθήνα: Έλλην, σελ. 460

<sup>199</sup> βλ. «Ο εαυτός», Κεφάλαιο Δεύτερο: «Εαυτός και αυτογνωσία», σελ.33-38

<sup>200</sup> Shaffer, D. (2004). «Εξελικτική ψυχολογία παιδική ηλικία και εφηβεία», Αθήνα: Έλλην, σελ. 458

<sup>201</sup> βλ. «Ο εαυτός», Κεφάλαιο Δεύτερο: «Εαυτός και αυτογνωσία», σελ. 33-38

<sup>202</sup> Shaffer, D. (2004). «Εξελικτική ψυχολογία παιδική ηλικία και εφηβεία», Αθήνα: Έλλην, σελ. 458

Πιθανή αιτιολόγηση αυτού είναι ότι η αυτογνωσία να μην επηρεάζεται κυρίως από παράγοντες όπως μόρφωση, ηλικία, βιβλία, ψυχοθεραπεία, αλλά είναι και μία διαδικασία που ενδεχομένως μπορεί να επιτευχθεί και από προσωπικό ενδιαφέρον και αναζήτηση. Ούτως ή άλλως η αυτογνωσία είναι απαραίτητη για τη ζωή του ανθρώπου. Ίσως σπουδαστές που προέρχονται από οικογένειες χαμηλού μορφωτικού επιπέδου -μη έχοντας άλλες πηγές αναζήτησης της αυτογνωσίας- ουσιαστικά στράφηκαν στον εσωτερικό τους κόσμο, απερίσπαστοι από άλλους κοινωνικο-πολιτιστικούς παράγοντες και τελικά απέκτησαν πιο ολοκληρωμένη άποψη για την αυτογνωσία. Θα ήταν ενδιαφέρον να διερευνήσουμε εάν έχουν και περισσότερη αυτογνωσία από τους σπουδαστές που προέρχονται από οικογένειες υψηλού μορφωτικού επιπέδου.

Όσον αφορά στην υπόθεση εάν οι σπουδαστές/ στριες του Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας έχουν πιο εμπειριστατωμένη και ολοκληρωμένη άποψη για το τι είναι αυτογνωσία από τους σπουδαστές/ στριες άλλων τμημάτων, βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στις απαντήσεις των σπουδαστών σε όλες τις ενότητες ερωτήσεων. Συγκεκριμένα, οι σπουδαστές Κ.Ε. παρουσίασαν πιο ολοκληρωμένες απόψεις για την αυτογνωσία. Ειδικότερα, οι εν λόγω σπουδαστές, είχαν πιο θετικές απόψεις για την ψυχοθεραπεία ως μέσο απόκτησης αυτογνωσίας από τους υπόλοιπους σπουδαστές. Υποθέτουμε ότι οι σπουδαστές Κ.Ε. λόγω της εκπαιδευτικής τους διαδικασίας α) γνωρίζουν περισσότερα για τις ψυχοθεραπευτικές διαδικασίες, β) ίσως έχουν αποβάλλει πιθανά ταμπού για το θέμα αυτό και γ) γενικότερα οι σπουδές και η δομή κάποιων μαθημάτων αποσκοπούν άμεσα στην αυτογνωσία.

Επιπροσθέτως, το ίδιο το επάγγελμα της Κοινωνικής Εργασίας απαιτεί την ύπαρξη αυτογνωσίας, έτσι ώστε να υπάρχει επαρκή και αποτελεσματική άσκηση του λειτουργήματος, χωρίς καταστάσεις που να επηρεάζουν τον επαγγελματία στην απόδοση και κυρίως στην παρέμβαση του. Ο οδηγός σπουδών με τα αντίστοιχα μαθήματα στοχεύει και τελικά –όπως αποδείχτηκε- συμβάλλει στην απόκτησή της.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Αποστολική Διακονία της Ελλάδος, (1990). «*Η Καινή Διαθήκη*», Αθήνα
- Αρχιμανδρίτης Ζαφείρης, Δ. «*Η αξία της εξομολογήσεως*»,  
[http://www.egolpio.com/APOLOGITIKA/axia\\_exomologhsews.htm](http://www.egolpio.com/APOLOGITIKA/axia_exomologhsews.htm)
- Αρχοντάκης, Ζ. (2003). «*205 βιωματικές ασκήσεις*», Αθήνα: Καστανιώτης
- Βαρμάζης, Ν. (1983). «*Το βασικό ερμηνευτικό λεξικό της Νεοελληνικής Γλώσσας*»,  
Αθήνα: Μαλλιарής Παιδεία
- Βαρνάλης, Κ. (1998). «*Η αληθινή απολογία του Σωκράτη*», Αθήνα: Κέδρος
- Βασιλειάδης, Γ. (2007). «*Ο δρόμος προς την αυτογνωσία*»,  
[www.iator.gr/basiliadis/aytognosia.htm](http://www.iator.gr/basiliadis/aytognosia.htm)
- Βικιπαίδεια - Η ελεύθερη εγκυκλοπαίδεια, «*Παράθυρο Johari*»,  
[http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CE%B1%CF%81%CE%AC%CE%B8%CF%85%CF%81%CE%BF\\_Johari#column-one](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CE%B1%CF%81%CE%AC%CE%B8%CF%85%CF%81%CE%BF_Johari#column-one)
- Βικιπαίδεια - Η ελεύθερη εγκυκλοπαίδεια, «*Χίλων ο Λακεδαιμόνιος*»,  
[http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A7%CE%AF%CE%BB%CF%89%CE%BD\\_%CE%9B%CE%B1%CE%BA%CE%B5%CE%B4%CE%B1%CE%B9%CE%BC%CF%8C%CE%BD%CE%B9%CE%BF%CF%82](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A7%CE%AF%CE%BB%CF%89%CE%BD_%CE%9B%CE%B1%CE%BA%CE%B5%CE%B4%CE%B1%CE%B9%CE%BC%CF%8C%CE%BD%CE%B9%CE%BF%CF%82)
- Βλάχος, Ι. (1995). «*Ορθόδοξη ψυχοθεραπεία. Πατερική θεραπευτική αγωγή*», Αθήνα:  
Ιερά Μονή Γενεθλίου της Θεοτόκου
- Βοσνιάδου, Σ. (1999). «*Εισαγωγή στην Ψυχολογία*», Αθήνα: Gutenberg
- Bloom, G. «*Johari Window*»,  
[http://www.12manage.com/methods\\_luft\\_ingham\\_johari\\_window.html](http://www.12manage.com/methods_luft_ingham_johari_window.html)
- Brown, G. «*Συναισθηματική νοημοσύνη 'Η έξυπνη καρδιά'*»,  
<http://www.esoterica.gr/articles/psycholg/eismarthrt/eismarthrt.htm>
- Chapman, A., Johari Window,  
<http://www.businessballs.com//johariwindowmodel.htm>
- Δεληκάρης, Γ. «*Γνώθι αυτόν*», <http://www.xrystalogia.gr/gnothisayton.html>
- Δεληκάρης, Γ. «*Η Σιγή*», <http://www.xrystalogia.gr/sigi.html>
- Δημητρόπουλος, Ε. (1998). «*Συμβουλευτική-Προσανατολισμός*», Αθήνα: Γρηγόρη
- Εγκυκλοπαίδεια: «*Επιστήμη και Ζωή*», Τόμος 3
- Εφημερίδα Ελληνική Αγωγή, «*Δελφικά παραγγέλματα ή Πυθίας Γράμματα*», Τεύχος  
44, Οκτώβριος 2000

- Goleman, D.** (1998). «*Η συναισθηματική νοημοσύνη*», Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα
- Ηλεκτρονικό λεξικό κοινής νεοελληνικής «Πύλη»,** [http://www.greek-language.gr/greekLang/modern\\_greek/tools/lexica/triantafyllides/search.html](http://www.greek-language.gr/greekLang/modern_greek/tools/lexica/triantafyllides/search.html)
- Ιωαννίδου-Johnson, A.** (1998). «*Προκατάληψη Ποιος, Εγώ;*», Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα
- James, W.** (1890). «*Principles of Psychology*», I. New York Henry Holt & Co
- «*Johari window model – helpful for self-awareness and group relationships*»  
<http://www.businessballs.com/johariwindowmodel.htm>
- Καλαντζή-Αζίζι, Α.** (1986). «*Αυτογνωσία, αυτοανάλυση και αυτοέλεγχος*», Αθήνα: Δίφρος
- Καλαντζή-Αζίζι, Α.** (2002). «*Αυτογνωσία και αυτοδιαχείριση*», Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα
- Καλούτση, Α.** (1981). «*Η Εκπαίδευση των Κοινωνικών Λειτουργών. Στο: Εισηγήσεις-Συμπεράσματα 2<sup>ο</sup> Πανελληνίου Συνεδρίου Κοινωνικών Λειτουργών.*» Αθήνα: ΣΚΛΕ
- Καλλινικάκη, Θ.** (1998). «*Κοινωνική Εργασία*», Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα
- Καναβιτσάς, Ε.** «*Ο δύσκολος δρόμος προς την αυτογνωσία*», [http://www.e-psychology.gr/index.php?option=com\\_content&task=view&id=207&Itemid=67](http://www.e-psychology.gr/index.php?option=com_content&task=view&id=207&Itemid=67)
- Κανδυλάκη, Α.** (2001). «*Η Συμβουλευτική Στην Κοινωνική Εργασία*», Αθήνα: Σύγχρονες Ακαδημαϊκές & Επιστημονικές Εκδόσεις
- Κανδυλάκη, Α.** (2008). «*Συμβουλευτική στην Κοινωνική εργασία Δεξιότητες και τεχνικές*», Αθήνα: Τόπος
- Κορδούτης, Π.** «*Ο εαυτός*», <http://users.auth.gr/~kordouti/publish-powerpoint-htm/self/self.files/frame.htm>
- Κοσμίδου-Hardy, X. & Γαλανουδάκη-Ράπτη, Α.** (1996), «*Συμβουλευτική, Θεωρία και Πρακτική*», Αθήνα: Ασημάκης
- Λεονταρή, Α.** (1998). «*Αυτοαντίληψη*», Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα
- Λόγοι Γέροντος Παΐσιου Αγιορείτου,** (2001). «*Πνευματικός Αγώνας*», Τόμος Γ', Θεσσαλονίκη: Ιερόν Ησυχαστήριο «Ευαγγελιστής Ιωάννης ο Θεολόγος»
- Lippa, R.** (2003). «*Κοινωνική Ψυχολογία*», Αθήνα: Έλλην
- Live Pedia,** «*Αυτογνωσία*», <http://www.livepedia.gr/index.php/%CE%91%CF%85%CF%84%CE%BF%CE%B3%CE%BD%CF%89%CF%83%CE%AF%CE%B1>

- Μαλικιώση-Λοΐζου, Μ.** (1999). «*Συμβουλευτική Ψυχολογία*», Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα
- Μαντζαρίδης, Γ.** (2000). «*Χριστιανική Ηθική*», Α' Τόμος, Θεσσαλονίκη: Π. Πουρναρά
- Ματσούκας, Ν.** (1986). «*Στοχασμοί*», Θεσσαλονίκη: Π. Πουρναρά  
«*Μοναχισμός και Περιβάλλον*»,  
<http://www.anthosorthodoxias.net/forum/viewtopic.php?p=5552>
- Μοσχοβάκης, Α.** (2005). «*Προλεγόμενα σε μια Βιολογική Θεωρία της Συνείδησης. Γύρος Τρίτος*».
- Μπαμπινιώτης, Γ.** (2002). «*Λεξικό της Νέας Ελληνικής Γλώσσας*», Αθήνα: Κέντρο λεξικολογίας Ε.Π.Ε
- Mulhauser, G.** (2002-2006). «*What is self awareness?*»,  
<http://www.mulhauser.net/research/workshop/awareness.html>
- Παπαδόπουλος, Ν.** (1994). «*Λεξικό της ψυχολογίας*», Αθήνα
- Πλάνας, Γ.** «*Η φιλοσοφία Ζεν στην Κίνα και Ιαπωνία*», [http://www.nea-acropoli.gr/index.php?option=com\\_content&view=article&id=182:2008-03-24-09-31-49&catid=59:2008-03-23-17-32-38&Itemid=103](http://www.nea-acropoli.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=182:2008-03-24-09-31-49&catid=59:2008-03-23-17-32-38&Itemid=103)
- Πλάτωνος** **Διάλογος**, «*Αλκιβιάδης μείζων*»,  
<http://www.altani.gr/greek/arthra/keimeno16.htm>
- Pervin, L. & John, O.** (2001). «*Θεωρίες προσωπικότητας*», Αθήνα: Τυπωθήτω
- Plate – Kelly, J. & Volz – Patton, R.** (2003). «*Τα βήματα για μια επιτυχημένη Σταδιοδρομία*», Αθήνα: Έλλην, σελ. XIX
- Σαλτζεμπεργκ-Ουίτενμπεργκ, Ι.** (1995). «*Η Αυτογνωσία από Ψυχαναλυτική Θεώρηση και οι Ανθρώπινες Σχέσεις Μια Κλαϊνική Προσέγγιση*», Αθήνα: Καστανιώτης
- Σαπουντζή-Κρεπιά, Κ.** (2006). «*Stress Management-Η διαχείριση του στρες*», Αθήνα: Έλλην
- Shaffer, D.** (2004), «*Εξελικτική ψυχολογία παιδική ηλικία και εφηβεία*», Αθήνα: Έλλην
- Τεγόπουλος & Φυτράκης**, (1986). «*Μείζων Ελληνικό Λεξικό*», Δεύτερη Έκδοση, Αθήνα: Αρμονία
- Τετράκτυς**, «*Δελφικά Παραγγέλματα ή Πυθίας Γράμματα*»,  
<http://www.tetraktys.org/subchoises/ellinousia/arthra/delfikarita.htm>



- Τζωρτζακάκη, Κ.** (2007). *«Μαμά, κόψε το κήρυγμα (κι εσύ, μπαμπά επίσης)» Β' Τόμος*, Αθήνα: Καλεντής
- Τριλίβα, Σ.** (2002). *«Ανακάλυψη, Αυτογνωσία, Αυτοκυριαρχία, Αυτοεκτίμηση»*, Αθήνα: Πατάκης
- «The Johari window: A model of feedback and self-disclosure in training»*, [http://www.armyacademy.ro/reviste/2\\_2006\\_eng/a4.pdf](http://www.armyacademy.ro/reviste/2_2006_eng/a4.pdf)
- «The Johari window of communication»*, [http://www.teleometrics.com/info/resources\\_johari.html](http://www.teleometrics.com/info/resources_johari.html)
- Wikipedia The Free Encyclopedia**, [en.wikipedia.org/wiki/Self-awareness](http://en.wikipedia.org/wiki/Self-awareness)
- Wikipedia The Free Encyclopedia**, *«Self awareness»*, <http://en.wikipedia.org/wiki/Self-awareness#Self-awareness>
- Wikipedia The Free Encyclopedia**, <http://en.wikipedia.org/wiki/Zen>
- «Η τέχνη της Ροής. Ζεν και αυτογνωσία»*, <http://www.artoflow.com/>
- Wikipedia The Free Encyclopedia**, <http://en.wikipedia.org/wiki/Zen#Zazen>
- Woolfolk, A.** (2007). *«Εκπαιδευτική ψυχολογία»*, Αθήνα: Έλλην
- Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων Παιδαγωγικό Ινστιτούτο**, (2002). *«Αρχαία Ελληνικά Φιλοσοφικός Λόγος»*, Ενιαίου Λυκείου Θεωρητικής κατεύθυνσης, Αθήνα: Οργανισμός Εκδόσεων Διδακτικών Βιβλίων
- Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων Παιδαγωγικό Ινστιτούτο**, (2002). *«Αρχές φιλοσοφίας»*, Ενιαίου Λυκείου Θεωρητικής κατεύθυνσης, Αθήνα: Οργανισμός Εκδόσεων Διδακτικών Βιβλίων
- Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων Παιδαγωγικό Ινστιτούτο**, (2002). *«Θέματα Χριστιανικής Ηθικής»*, Ενιαίου Λυκείου, Αθήνα: Οργανισμός Εκδόσεων Διδακτικών Βιβλίων
- Φλούδος, Β.** (1983-4). *«Πρώτη Παγκόσμια Νεοελληνική εγκυκλοπαίδεια»*, Εκδοτική Πρώτη
- Φραγκόπουλος, Σ.** *«Οι σημαντικότεροι από τους ανθρώπους που επηρέασαν και διαμόρφωσαν την ιστορία και τον πολιτισμό»*, <http://sfrang.com/selides/mm1/frame1.htm>

# ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι

## ΔΕΛΦΙΚΑ ΠΑΡΑΓΓΕΛΜΑΤΑ

## ΔΕΛΦΙΚΑ ΠΑΡΑΓΓΕΛΜΑΤΑ Ή ΠΥΘΙΑΣ ΓΡΑΜΜΑΤΑ

Στον πρόναο του Ναού του Απόλλωνος στους Δελφούς, ανεγράφοντο τα δύο περίφημα Δελφικά παραγγέλματα, "ΓΝΩΘΙ ΣΑΥΤΟΝ" και "ΜΗΔΕΝ ΑΓΑΝ", εκατέρωθεν του ιερού γράμματος "Ε". Τα Δελφικά αυτά παραγγέλματα, μαζί με άλλα 145 ακόμη, 147 συνολικά ήταν οι υποθήκες που παρέδωσαν οι Επτά Σοφοί στις επερχόμενες γενιές, "ωφελήματα ανθρώποις ες βίον".

Παυσανίας, "Ελλάδος Περιήγησις", βιβλ. 10 ("Φωκικά"), κεφ. 24, §1, 1-13: «Εν δε τω προνάω τω εν Δελφοίς γεγραμμένα εστίν ωφελήματα ανθρώποις ες βίον, εγράφη δε υπό ανδρών ους γενέσθαι σοφούς λέγουσιν Έλληνες. Ούτοι δε ήσαν εκ μεν Ιωνίας Θαλής τε Μιλήσιος και Πριηνεύς Βίας, Αιολέων δε των εν Λέσβωι Πιττακός Μυτιληναίος, εκ δε Δωριέων των εν τη Ασία Κλεόβουλος Λίνδιος, και Αθηναίος τε Σόλων και Σπαρτιάτης Χίλων· τον δε έβδομον Πλάτων ο Αρίστωνος αντί Περιάνδρου του Κυψέλου Μύσωνα κατείλοχε τον Χηνέα· κόμη δε εν τη Οίτη τω όρει ωκούντο αι Χήναι. Ούτοι ουν οι άνδρες αφικόμενοι ες Δελφούς ανέθεσαν τω Απόλλωνι τα αδόμενα Γνώθι σαυτόν και Μηδέν άγαν». Ιωάννης Στοβαίος, "Ανθολόγιον", βιβλ. 3, κεφ. 1, §173: Σωσιάδου των επτά σοφών υποθήκαι.

Σε απόδοση στα νέα Ελληνικά: «Στον πρόναο του ναού των Δελφών είναι γραμμένα ωφέλιμα για την ζωή των ανθρώπων αποφθέγματα, γράφτηκαν από ανθρώπους για τους οποίους οι Έλληνες λένε ότι υπήρξαν σοφοί. (...) Οι άνθρωποι λοιπόν αυτοί ερχόμενοι στους Δελφούς αφιέρωσαν στον Απόλλωνα τα πασίγνωστα «Γνώθι σαυτόν» («Γνώρισε τον εαυτό σου») και «Μηδέν άγαν» («Τίποτε υπερβολικό»).

<ol style="list-style-type: none"><li>1. Αγαθούς τίμα.</li><li>2. Αδικίαν μισείν.</li><li>3. Αδωροδόκητος δοκίμαζε/ δικάζε.</li><li>4. Αισχύνην σέβου.</li><li>5. Αιτιώ παρόντα. Μην κατηγορείς κάποιον κρυφά</li><li>6. Άκουε πάντα.</li><li>7. Ακούσας νόει. Κατανόησε ακούγοντας</li><li>8. Ακούων όρα.</li><li>9. Αλλοτρίων απέχου.</li><li>10. Αλύπως βίου.</li><li>11. Αμαρτάνων μετανόει.</li><li>12. Απέχθειαν φεύγε. Απόφευγε την απέχθεια</li><li>13. Αποκρίνου εν καιρώ.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>14. Απόντι μή μάχου.</li><li>15. Άρρητα μη λέγε/ άρρητον κρήπτε.</li><li>16. Άρχε σεαυτού. Έχε αυτοκυριαρχία</li><li>17. Ατυχούντι συνάχθου.</li><li>18. Βίας μή έχου. Μην είσαι βίαιος</li><li>19. Βολεύου χρήσιμα.</li><li>20. Γαμείν μέλλε. Να έχεις στα σχέδιά σου το γάμο</li><li>21. Γάμους κράτει.</li><li>22. Γήρας προσδέχου (νά δέχεσαι).</li><li>23. Γλωτταν ίσχε / άρχε. Να συγκρατείς τη γλώσσα σου</li><li>24. Γνούς πράττε. Πράττε με επίγνωση</li><li>25. Γνώθι μαθών. Να κατανοείς αυτά που μαθαίνεις</li></ol>
---	--

- |   |   |
|---|---|
| <p>26. <b>Γνώθι σαυτόν.</b> Γνώρισε τον εαυτό σου</p> <p>27. <b>Γονείς αίδου/ σέβου.</b> Να σέβεσαι τους γονείς</p> <p>28. <b>Λαπανών άρχου.</b></p> <p>29. <b>Διαβόλήν μίσει.</b></p> <p>30. <b>Δικαίως κτώ.</b></p> <p>31. <b>Δόλου φόβου.</b> Να φοβάσαι τον δόλο</p> <p>32. <b>Δόξαν δίωκε.</b></p> <p>33. <b>Εγγύην φεύγε.</b></p> <p>34. <b>Εκτίμα τους χρησμούς</b></p> <p>35. <b>Ελπίδα αίνει.</b></p> <p>36. <b>Έξ ευγενών γέννα.</b></p> <p>37. <b>Επαγγέλου μηδενί.</b></p> <p>38. <b>Επαίνει Αρετήν.</b></p> <p>39. <b>Επί νεκρώ μή γέλα.</b> Μην περιγελάς τους νεκρούς</p> <p>40. <b>Επί ρώμη μή καύχω.</b></p> <p>41. <b>Επιτέλει/ πράττε συντόμως.</b></p> <p>42. <b>Έπου Θεώ.</b> Ακολούθα το Θεό</p> <p>43. <b>Εργάζου κτητά.</b> Να εργάζεσαι για να αποκτάς</p> <p>44. <b>Έριν μίσει.</b> Να μισείς την έριδα</p> <p>45. <b>Εστίαν τίμα.</b> Τίμα την οικία σου</p> <p>46. <b>Ευγένειαν άσκει.</b></p> <p>47. <b>Ευγνώμων γίνου.</b></p> <p>48. <b>Ευεργεσίας τίμα.</b></p> <p>49. <b>Ευ πάσχε ως θνητός.</b></p> <p>50. <b>Ευπροσήγορος γίνου.</b></p> <p>51. <b>Ευλόγει πάντας.</b></p> <p>52. <b>Ευσέβειαν φυλάσσειν.</b></p> <p>53. <b>Ευτυχίαν εύχου.</b></p> <p>54. <b>Εύφημος ίσθι.</b> Να είσαι ήπιος, μαλακός.</p> <p>55. <b>Ευφημίαν άσκει.</b></p> <p>56. <b>Εύχου δυνατά.</b> Να εύχεσαι το εφικτό</p> <p>57. <b>Εχθρούς αμύνου.</b></p> <p>58. <b>Έχων χαρίζου.</b> Όταν έχεις χάριζε</p> <p>59. <b>Ηδονής κρατείν.</b></p> <p>60. <b>Ηθος δοκίμαζε (αν καλό ή κακό).</b></p> <p>61. <b>Ηττώ υπέρ δικαίου.</b></p> <p>62. <b>Θεούς σέβου.</b></p> <p>63. <b>Θνήσκε υπέρ Πατρίδος.</b> Να πεθαίνεις για την πατρίδα σου</p> <p>64. <b>Θύμου κράτει.</b> Να συγκρατείς τον θυμό σου</p> <p>65. <b>Ίδια φύλαττε.</b> Κακίας απέχου.</p> <p>66. <b>Ικέτας αίδου.</b> Να σέβεσαι του ικέτες</p> <p>67. <b>Καιρόν γνώθι</b></p> <p>68. <b>Καιρόν προσδέχου (νά δέχεσαι).</b></p> <p>69. <b>Κακίαν μίσει.</b> Να μισείς την κακία</p> <p>70. <b>Καλόν ευ λέγε (ευ: ορθό, δίκαιο).</b></p> <p>71. <b>Κινδύνευε φρονίμως.</b> Κινδύνευε με σύνεση</p> <p>72. <b>Κοινός γίνου.</b></p> <p>73. <b>Κριτήν γνώθι.</b></p> <p>74. <b>Κρίνε δίκαια.</b> Κρίνε δίκαια</p> <p>75. <b>Κτώμενος ήδου.</b></p> | <p>76. <b>Λαβών απόδος.</b> Όταν παίρνεις να δίνεις</p> <p>77. <b>Λέγε ειδώς.</b> Μίλα όταν γνωρίζεις</p> <p>78. <b>Μελέτει το πάν.</b></p> <p>79. <b>Μέτρον άριστον.</b></p> <p>80. <b>Μή άρχε υβρίζων.</b></p> <p>81. <b>Μηδέν άγαν</b></p> <p>82. <b>Μή θρασύνου.</b></p> <p>83. <b>Μή επί παντί λυπού.</b></p> <p>84. <b>Μην αποκαρδιώνεις τα παιδιά σου</b></p> <p>85. <b>Νεώτερον δίδασκε.</b> Δίδασκε τους νεότερους</p> <p>86. <b>Νόμοις πείθου.</b></p> <p>87. <b>Ξένος ων ίσθι</b></p> <p>88. <b>Ό μέλλεις δός.</b></p> <p>89. <b>Ομίλει πράως.</b></p> <p>90. <b>Ομοίοις χρώ (δίνω προς χρήσι).</b></p> <p>91. <b>Ομόνοιαν δίωκε (επιδίωκε).</b></p> <p>92. <b>Όνειδος έχθαιρε.</b> Να εχθρεύεσαι όσα σε ντροπιάζουν</p> <p>93. <b>Όρα το μέλλον.</b></p> <p>94. <b>Όρκω μη χρω (χράω-χρω: παρέχω, δίνω κάτι προς χρήσιν).</b></p> <p>95. <b>Όσια κρίνε.</b> Ξεχώριζε τα όσια</p> <p>96. <b>Ός τρέφεις αγάπα.</b> Αγάπα αυτούς που τρέφεις</p> <p>97. <b>Οφθαλμού κράτει.</b></p> <p>98. <b>Παιδείας αντέχου.</b></p> <p>99. <b>Παίς ών κόσμιος ίσθι (να είσαι), ηβών εγκρατής, μέσος δίκαιος, πρεσβύτερος εύλογος.</b></p> <p>100. <b>Πάσι διαλέγου.</b></p> <p>101. <b>Πάσιν αρμόζου</b></p> <p>102. <b>Πέρας επιτέλει μή αποδειλιών.</b></p> <p>103. <b>Πίνων άρμοζε.</b></p> <p>104. <b>Πλούτει δικαίως.</b> Πλούτιζε δίκαια</p> <p>105. <b>Πλούτω απίστει.</b></p> <p>106. <b>Πόνει μετά δικαίου.</b></p> <p>107. <b>Πράττε αμετανοήτως.</b></p> <p>108. <b>Πράττε δίκαια.</b></p> <p>109. <b>Πρεσβύτερον αίδου.</b> Να σέβεσαι τους μεγαλύτερους</p> <p>110. <b>Προγόνους στεφάνου.</b> Στεφάνωνε τους προγόνους σου</p> <p>111. <b>Πρόνοιαν τίμα.</b> Εκτίμα την βοήθεια</p> <p>112. <b>Σαυτόν ίσχε.</b> Ίσχω: κρατά, εμποδίζω</p> <p>113. <b>Σεαυτόν αίδου.</b> Να σέβεσαι τον εαυτό σου</p> <p>114. <b>Σεαυτόν ευ ποίει.</b></p> <p>115. <b>Σοφίαν ζητει/ ζήλου.</b></p> <p>116. <b>Σοφοίς χρώ.</b> Να συμβουλεύεσαι τους σοφούς</p> <p>117. <b>Τέκνα παιδεύειν.</b></p> <p>118. <b>Τέχνη χρώ.</b> Να ασκείς την τέχνη</p> <p>119. <b>Τό συμφέρον θηρώ.</b></p> |
|---|---|

<p>120. Τό κράτουν φόβου.  121. Τύχη μή πιστενε.  122. Τύχην νόμιζε / στέργε.  123. Τό βίω μάχου.  124. Τελεύτα άλυπος.  125. Υβριν αμόνου.  126. Υβριν μίσει. Να μισείς την ύβρη  127. Υιοίς μή καταθάρρει/ καταρώ.  128. Υιούς παίδευε. Εκπαίδευε τους γιους σου  129. Υφορώ μηδένα. Μην υποτιμάς κανένα  130. Φειδόμενος μη λείπε  131. Φθόνει μηδενί.  132. Φιλίαν αγάπα.  133. Φιλίαν φύλαττε.  134. Φίλοις βοήθει/ ευνόει. Βοήθα τους φίλους σου</p>	<p>135. Φιλόσοφος γίνου. Γίνε φιλόσοφος  136. Φιλοφρόνει πάσιν. Έχε κάτι καλό να πείς για όλους  137. Φίλω χαρίζου.  138. Φόνου απέχου. Να απέχεις από τον φόνο  139. Φρόνει θνητά. Να σκέφτεσαι ως θνητός  140. Φρόνησιν άσκει. Να εξασκείς το θυμό σου  141. Φυλακήν πρόσεχε.  142. Χαρίζου ευλαβώς.  143. Χάριν εκτέλει.  144. Χρησμούς θαύμαζε.  145. Χρόνου φείδου.  146. Χρώ χρήμασι.  147. Ψέγε μηδένα.</p>
--	--

# ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙ

## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Α.Τ.Ε.Ι ΚΡΗΤΗΣ  
ΣΕΥΠ  
Τμήμα Κοινωνικής εργασίας

## ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΜΕ ΤΙΤΛΟ:

**Διερεύνηση της άποψης των φοιτητών τριτοβάθμιας  
εκπαίδευσης του Ηρακλείου Κρήτης για την αυτογνωσία**

Αγαπητοί συνάδερφοι,  
στα πλαίσια της πτυχιακής εργασίας που εκπονούμε, σας καλούμε να συμπληρώσετε το παρόν ερωτηματολόγιο με θέμα την αυτογνωσία. Σκοπός μας είναι να διερευνήσουμε την άποψη που έχουμε εμείς οι φοιτητές όσον αφορά την αυτογνωσία και τους παράγοντες που βοηθούν στην απόκτηση της. Να θυμάστε ότι ζητάμε την δική σας, προσωπική άποψη. Δεν πρόκειται για τεστ και δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις.  
Σας ενημερώνουμε ότι η έρευνα είναι ανώνυμη και οι απαντήσεις θα παραμείνουν εμπιστευτικές και απόρρητες. Σας ευχαριστούμε πολύ για την συνεργασία σας!!!

Συντάκτριες Εργασίας:

Αθανασία Κυδωνιέως  
Κωνσταντίνα Κουρελή  
Μαρία Αντωνίου

Επιβλέπουσα καθηγήτρια: Δρ. Αργυρούλα Καλαϊτζάκη

ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ 2008

## ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

- 1) **Φύλο:** 1.  Άρρεν 2.  Θήλυ
- 2) **Ηλικία:** 1.  18-20 2.  21-23 3.  άνω των 23
- 3) **Τόπος μόνιμης διαμονής:** (εκεί που έχετε κατοικήσει τα περισσότερα χρόνια της ζωής σας).  
1  Πόλη 2  Κομόπολη 3  Επαρχιακή πόλη 4  Χωριό 5  Άλλο.....
- 4) **Σχολή φοίτησης:**
- 5) **Τμήμα:**
- 6) **Εξάμηνο τυπικής φοίτησης:** \_\_\_\_\_
- 7) **Οικογενειακή κατάσταση:**  
1  Ελεύθερος/η 2  Με σύντροφο 3  Παντρεμένος /η 4  Άλλο.....
- 8) **Κατάσταση πατρικής οικογένειας:**  
1  Μοναχοπαίδι 2  Με αδέρφια. Αναφέρατε αριθμό: .....
- 9) **Επίπεδο εκπαίδευσης γονέων (βάλτε σε κύκλο τον κατάλληλο αριθμό):**

	Πατέρας	Μητέρα
1. Αγράμματος ή λίγες τάξεις του Δημοτικού	1	1
2. Απόφοιτος Δημοτικού	2	2
3. Λίγες τάξεις Γυμνασίου ή Απολυτήριο Γυμνασίου (νέου τύπου)	3	3
4. Απολυτήριο Λυκείου ή Μέσης Τεχνικής Σχολής (ή απολυτήριο παλαιού εξατάξιου Γυμνασίου)	4	4
5. Πτυχίο Ανώτερης ή Ανώτατης Σχολής	5	5
6. Μεταπτυχιακές σπουδές	6	6

- 10) **Επάγγελμα γονέων:**  
1) Πατέρας:.....  
2) Μητέρα:.....
- 11) **Συνολικό οικογενειακό μηνιαίο εισόδημα:**  
1  € 500-1000 2  € 1000 - 2000 3  € 2000 - 3000 4  € 3.000 και άνω

## ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ

- 12) **Δώστε έναν ορισμό της «αυτογνωσίας» όπως εσείς τον αντιλαμβάνεστε:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 13) **Θεωρείτε ότι είναι απαραίτητη-σημαντική η ύπαρξη αυτογνωσίας στην ζωή ενός ανθρώπου;**  
1.  Καθόλου 2.  Λίγο 3.  Μέτρια 4.  Πολύ 5.  Πάρα πολύ
- 14) **Γιατί την θεωρείτε ή δεν την θεωρείτε απαραίτητη;** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



15) Πιστεύετε ότι οι άντρες ή οι γυναίκες μπορούν να αποκτήσουν περισσότερη ή ευκολότερα αυτογνωσία;

1  Οι άντρες                      2  Οι γυναίκες                      3  Και οι δύο το ίδιο

16) Σημειώστε με κλίμακα από το 1 ως το 5 τον βαθμό που πιστεύετε ότι η αυτογνωσία

σχετίζεται με:	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
1. Την αναγνώριση της προσωπικότητας	1	2	3	4	5
2. Την επικοινωνία με τους άλλους	1	2	3	4	5
3. Την επιρροή των προσωπικών βιωμάτων στην προσωπικότητα ενός ατόμου	1	2	3	4	5
4. Την συνειδητοποίηση των κινήτρων της συμπεριφοράς	1	2	3	4	5
5. Την αναγνώριση δυνατών και αδύνατων σημείων	1	2	3	4	5
6. Την αναγνώριση των προκαταλήψεων	1	2	3	4	5
7. Την αναγνώριση των κλίσεων/ ταλέντων	1	2	3	4	5
8. Την απόκτηση εμπιστοσύνης στον εαυτό του	1	2	3	4	5
9. Την αναγνώριση των συναισθημάτων (θετικά ή αρνητικά)	1	2	3	4	5
10. Την ύπαρξη αυτοπεποίθησης	1	2	3	4	5
11. Την αναγνώριση των ευθυνών	1	2	3	4	5
12. Τη νοημοσύνη	1	2	3	4	5
13. Τις γνώσεις	1	2	3	4	5
14. Τι με ευχαριστεί και τι με δυσαρεστεί	1	2	3	4	5

17) Σημειώστε με κλίμακα από το 1 ως το 5 τους παράγοντες που θεωρείτε ότι βοηθούν στην

απόκτηση αυτογνωσίας;	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
1. Προσωπική προσπάθεια/ αναζήτηση	1	2	3	4	5
2. Βιωματικές ασκήσεις	1	2	3	4	5
3. Συμβουλευτική καθοδήγηση	1	2	3	4	5
4. Προσωπικά βιώματα	1	2	3	4	5
5. Οικογενειακό περιβάλλον	1	2	3	4	5
6. Σημαντικά γεγονότα ζωής	1	2	3	4	5
7. Βιβλιογραφία-Εξωσχολικά βιβλία	1	2	3	4	5
8. Φίλοι	1	2	3	4	5
9. Συντροφικές - Ερωτικές σχέσεις	1	2	3	4	5
10. Θρησκευτικές πεποιθήσεις	1	2	3	4	5
11. Σπουδές	1	2	3	4	5
12. Θεραπευτικές Ομάδες	1	2	3	4	5
13. Ατομική ψυχοθεραπεία	1	2	3	4	5
14. Άλλο .....	1	2	3	4	5

- 18) Όσον αφορά την προσωπική προσπάθεια/ αναζήτηση, ποιοι συγκεκριμένοι παράγοντες πιστεύετε ότι βοηθούν στην ενθάρρυνση ή στην απόκτηση αυτογνωσίας;

	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
1. Προσωπική διάθεση/ θέληση	1	2	3	4	5
2. Διαθέσιμος χρόνος	1	2	3	4	5
3. Υπομονή	1	2	3	4	5
4. Επιμονή	1	2	3	4	5
5. Περιέργεια για τον εαυτό	1	2	3	4	5
6. Ανάγκη γνώσης του εαυτού ή/ και προσωπικής ολοκλήρωσης	1	2	3	4	5
7. Άλλο	1	2	3	4	5

- 19) Όσον αφορά στο οικογενειακό περιβάλλον, ποιοι παράγοντες πιστεύετε ότι βοηθούν στην ενθάρρυνση ή στην απόκτηση αυτογνωσίας;

	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
1. Σχέση με την μητέρα	1	2	3	4	5
2. Σχέση με τον πατέρα	1	2	3	4	5
3. Σχέση με τα αδέρφια	1	2	3	4	5
4. Σχέση με το ευρύτερο συγγενικό περιβάλλον	1	2	3	4	5
5. Ανατροφή	1	2	3	4	5
6. Δύσκολα ή εύκολα παιδικά χρόνια	1	2	3	4	5
7. Άλλο	1	2	3	4	5

- 20) Όσον αφορά στις σπουδές, ποιοι παράγοντες πιστεύετε ότι βοηθούν στην ενθάρρυνση ή

στην απόκτηση αυτογνωσίας;	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
1. Προσωπικότητα καθηγητή	1	2	3	4	5
2. Σχέση με τον καθηγητή	1	2	3	4	5
3. Περιεχόμενο μαθημάτων	1	2	3	4	5
4. Στόχος μαθημάτων	1	2	3	4	5
5. Τρόπος διδασκαλίας	1	2	3	4	5
6. Άλλο	1	2	3	4	5

- 21) Σύμφωνα με την παραπάνω ερώτηση έχετε να αναφέρετε συγκεκριμένα μαθήματα ή εκπαιδευτικές διαδικασίες που θεωρείτε ότι βοηθούν στην απόκτηση ή την ενίσχυση αυτογνωσίας;

1. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_  
 2. \_\_\_\_\_ 5. \_\_\_\_\_  
 3. \_\_\_\_\_ 6. \_\_\_\_\_

- 22) Όσον αφορά στις θεραπευτικές ομάδες, ψυχοθεραπεία, συμβουλευτική, ποιοι παράγοντες πιστεύετε ότι βοηθούν στην ενθάρρυνση ή στην απόκτηση αυτογνωσίας;

	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
1. Προσωπικότητα ψυχοθεραπευτή/ συμβούλου	1	2	3	4	5
2. Ατομική διάθεση/ προσπάθεια	1	2	3	4	5
3. Κλίμα της ομάδας	1	2	3	4	5
4. Αλληλεπιδράσεις μελών	1	2	3	4	5
5. Άλλο	1	2	3	4	5

**23) Εάν ένας άνθρωπος έχει αυτογνωσία σε τι τον βοηθάει; (Μπορείτε να τσεκάρτε όσες απαντήσεις εσείς επιθυμείτε).**

- 1  Καλύτερες διαπροσωπικές σχέσεις  
2  Καλύτερη επαφή με τα συναισθήματά του  
3  Καλύτερη επαφή με τον ψυχικό του κόσμο  
4  Βελτίωση των αδυναμιών του  
5  Να πετυχαίνει πιο εύκολα τους στόχους τους  
6  Να ζει μια πιο ευτυχισμένη ζωή  
7  Να ολοκληρώνεται συνεχώς  
8  Άλλο.....

**24) Τι πιστεύετε από τα παρακάτω; (Μπορείτε να τσεκάρτε όσες απαντήσεις εσείς επιθυμείτε).**

- 1  Γεννιόμαστε με κάποιο βαθμό αυτογνωσίας, την οποία αναπτύσσουμε συνέχεια  
2  Γεννιόμαστε με όση αυτογνωσία χρειαζόμαστε στη ζωή μας  
3  Την αποκτάμε στην πορεία χωρίς προσπάθεια, αβίαστα  
4  Την αποκτάμε στην πορεία με κόπο και προσπάθεια  
5  Οι δυσκολίες της ζωής αυξάνουν την αυτογνωσία μας  
6  Εμείς πρέπει να αναζητήσουμε τα μέσα / διαδικασίες που θα αναπτύξουν / αυξήσουν την αυτογνωσία μας.

**25) Πιστεύετε ότι είναι εύκολη η διαδικασία της απόκτησης αυτογνωσίας;**

1.  Καθόλου 2.  Λίγο 3.  Μέτρια 4.  Πολύ 5.  Πάρα πολύ 6.  Δεν ξέρω

**26) Πόσο χρονοβόρα πιστεύετε ότι είναι η διαδικασία απόκτησης αυτογνωσίας;**

1.  Καθόλου 2.  Λίγο 3.  Μέτρια 4.  Πολύ 5.  Πάρα πολύ 6.  Δεν ξέρω

**27) Πόσο επίπονη θεωρείτε ότι μπορεί να είναι αυτή η διαδικασία;**

1.  Καθόλου 2.  Λίγο 3.  Μέτρια 4.  Πολύ 5.  Πάρα πολύ 6.  Δεν ξέρω

**28) Θεωρείτε ότι μέχρι στιγμής, εσείς έχετε αποκτήσει την αυτογνωσία που χρειάζεται να έχει ένας ολοκληρωμένος άνθρωπος;**

1.  Καθόλου 2.  Λίγο 3.  Μέτρια 4.  Πολύ 5.  Πάρα πολύ 6.  Δεν ξέρω

**29) Πόσο τοις εκατό πιστεύετε ότι έχετε αυτογνωσία/ γνωρίζετε τον εαυτό σας;**

1.  0-20% 2.  21-40% 3.  41-60% 4.  61-80% 5.  81-100% 6.  Δεν ξέρω

**30) Εσείς προσωπικά θα εμπλεκόσασταν σε κάποια διαδικασία απόκτησης ή αύξησης της αυτογνωσίας σας;**

1.  Όχι/ Σε καμία περίπτωση 2.  Μάλλον όχι 3.  Ίσως/ Πιθανόν 4.  Μάλλον Ναι 5.  Σίγουρα Ναι/ Οπωσδήποτε 6.  Δεν ξέρω/ Δεν είμαι σίγουρος/ η

**31) Αν θέλατε να αποκτήσετε αυτογνωσία θα επιλέγατε να κάνετε ψυχοθεραπεία;**

1.  Όχι/ Σε καμία περίπτωση 2.  Μάλλον όχι 3.  Ίσως/ Πιθανόν 4.  Μάλλον Ναι 5.  Σίγουρα Ναι/ Οπωσδήποτε 6.  Δεν ξέρω/ Δεν είμαι σίγουρος/ η

**32) Τι άλλες ενέργειες νομίζετε ότι χρειάζονται, προκειμένου ένας άνθρωπος να αποκτήσει αυτογνωσία;**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

33) Τι ενέργειες θα κάνετε από εδώ και στο εξής προκειμένου να επιδιώξετε την αύξηση της αυτογνωσίας σας; \_\_\_\_\_

34) Πιστεύετε ότι σ' έναν επαγγελματία είναι απαραίτητη η ύπαρξη αυτογνωσίας;

1.  Καθόλου    2.  Λίγο    3.  Μέτρια    4.  Πολύ    5.  Πάρα πολύ    6.  Δεν ξέρω

35) Θεωρείτε ότι μέχρι στιγμής, εσείς έχετε αποκτήσει την αυτογνωσία που χρειάζεται να έχει ένας μελλοντικός επαγγελματίας;

1.  Καθόλου    2.  Λίγο    3.  Μέτρια    4.  Πολύ    5.  Πάρα πολύ    6.  Δεν ξέρω

36) Τελειώνοντας θα θέλαμε να ρωτήσουμε ξανά τη γνώμη σας για το τι είναι αυτογνωσία. Παρακαλώ μην αλλάξετε τον ορισμό που δώσατε στην αρχή του ερωτηματολογίου. Στην ερώτηση εκείνη ζητήσαμε να μάθουμε την προσωπική σας άποψη για το τι είναι αυτογνωσία, όπως εσείς θα την ορίζατε, ενώ εδώ σας ζητάμε να επιλέξετε κάποιον/ κάποιους ορισμό/ ορισμούς από αυτούς που ακολουθούν. Η άποψή σας στην ερώτηση 12 μπορεί να διαφέρει ή να μην διαφέρει από την άποψή σας στην παρούσα ερώτηση. (Μπορείτε να τσεκάρτε όσες απαντήσεις εσείς επιθυμείτε).

- |  |  |
|--|--|
| 1 <input type="checkbox"/> Αυτογνωσία σημαίνει την γνώση των δυνάμεων, των αδυναμιών και των ορίων του ατόμου στο νοητικό και το συναισθηματικό επίπεδο. | 3 <input type="checkbox"/> Αυτογνωσία είναι η αναγνώριση των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας, τα οποία έχουν επηρεαστεί από προσωπικά βιώματα, γνώσεις και επαγγελματικές εμπειρίες |
| 2 <input type="checkbox"/> Αυτογνωσία είναι η στάση που υιοθετούμε απέναντι στον εαυτό μας.  | 4 <input type="checkbox"/> Αυτογνωσία είναι η εσωτερική φωνή της συνείδησής μας.   |
| 3 <input type="checkbox"/> Αυτογνωσία είναι η άγνωστη περιοχή της ψυχής.   | 5 <input type="checkbox"/> Αυτογνωσία είναι η αναγνώριση των κινήτρων της συμπεριφοράς μας και των μηχανισμών άμυνας που διαθέτει.   |

*Ευχαριστούμε θερμά για την συμμετοχή σας!*

# ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙΙ

## ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Οι παρακάτω αναφορές αφορούν βιωματικές ασκήσεις με σκοπό την αυτογνωσία, είναι για όσους προβληματίστηκαν για το θέμα της αυτογνωσίας ή όσους πείστηκαν για την σπουδαιότητά της και έχουν σκοπό να την αναζητήσουν.

- ✓ **Αρχοντάκη, Ζ.** (2003). *«205 βιωματικές ασκήσεις»*, Αθήνα: Καστανιώτης
- ✓ **Κοσμίδου-Hardy, Χ. & Γαλανουδάκη-Ράπτη, Α.** (1996), *«Συμβουλευτική, Θεωρία και Πρακτική»*, Αθήνα: Ασημάκης